LUGLIO 2022
LA CUCINA ITALIANA
DAL 1929 IL MENSILE DI GASTRONOMIA CON LA CUCINA IN REDAZIONE
VERDURE E FRUTTA RIPIENE
MAI PROVATO LE PESCHE CON LA 'NDUJA?
GENOVA
I RISTORANTI DELIZIOSI
BURRATA
SQUISITA ANCHE NEL BRODO (DAVVERO)
ECCO L'ESTATE!
Piatti di mare, insalate di riso, focaccia con il gelato
#LACUCINAITALIANAPATRIMONIODELLUMANITÀ

Boiserie contenitiva Floral Botanica
Isola Archetipo

L'ESTATE IN UN ISTANTE

Quando avevo circa sei anni andai per la prima volta in Calabria. Fu un lungo viaggio a bordo della Fiat 600 di mia mamma, di colore blu. Era incandescente per quasi tutto il tempo, visto il caldo. Attraversavamo l'Italia con i finestrini aperti e la musica a tutto spiano che si ascoltava con le cassette (per lo più i Doors e De Gregori). Non c'erano le cinture, si mangiava in auto mentre si scendeva da Milano a Catanzaro. Del resto in quell'epoca, il mio papà Carlo (la persona che mi ha cresciuta e marito di mia mamma) era andato persino in India sulle quattro ruote di una Diane, letteralmente attraversando il mondo. A me però quell'attraversamento dell'Italia mi sembrava già il mondo. Arrivammo a Vibo Valentia, la sua città di provenienza, e andammo a trovare i parenti. La mattina mi svegliavo prestissimo e trovavo le due zie, entrambe di nome Pina, che tiravano la pasta. Giravano il sugo oppure preparavano la frittata con gli spaghetti del giorno prima, che poi mangiavamo in spiaggia dopo il bagno. Qui ho formato il ricordo gastronomico, la mia madeleine, e ogni volta che preparo la frittata penso a quelle due signore che erano così piccole e gentili. Chiacchieravamo tutte le mattine. Di cosa, poi, visto che avevo sei anni? Mi coccolavano, ero «la bambina milanese che voleva sempre la pastina», e con il fatto che i miei erano macrobiotici, lì in quella cucina calabrese mi sono sentita in paradiso. E poi arrivò la giornata dei pomodori secchi. Stenderli al sole, quando ancora non era cocente, uno per uno, e poi nei giorni a seguire invasarli. Questa è la Calabria, ma è solo un frammento di istante delle cose meravigliose che succedono in questo Paese in una mattina d'estate.

Maddalena Fossati Dondero
mfossati@lacucinaitaliana.it
instagram.com/maddalenafossati

LA FILOSOFIA CHE CI GUIDA DAL 1929

Ogni piatto nasce dalla nostra cucina in redazione, una cucina di casa proprio come la vostra. Una cuoca o un cuoco lo pensa e lo realizza, e una redattrice ne segue tutti i passaggi, per raccontarvi nel dettaglio che cosa dovrete fare per replicarlo. E dopo averlo fotografato lo assaggiamo e verifichiamo che sia all'altezza delle vostre aspettative.

5 **Editoriale**

11 **Notizie di cibo**
Indirizzi, aperture, oggetti e novità per amanti della buona tavola

16 **Dammi il solito (cocktail)**
Spritzare gioia

17 **Belle maniere**
Lo stile in viaggio

18 **Un piatto, tante storie**
La parmigiana

20 **Il sapore delle parole**
Assaggi d'Italia

22 **Il mio pranzo memorabile**
Colazione al sacco nell'oasi di Ieranto

24 **Dolci d'estate**
Gelato, io ti intorto!

30 **Esperienze**
Dolce sentire

RICETTARIO

Luglio. Gli ingredienti più gustosi da litorali e alpeggi

38 **Antipasti**

42 **Primi**

47 **Pesci**

52 **Verdure**

56 **Carni**

60 **Dolci**

L'Italia mangia sempre meglio

64 Magie bianche. *Burrata di Andria e Mozzarella di bufala campana*

68 Che ci fa la burrata nel brodo?

74 **Ispirazione regionale**
Col ripieno c'è più gusto

80 **Nel bicchiere**
Rosso di sera

84 **Grandi cuochi**
Qui dove il mare luccica
Cristoforo Trapani

92 **Tecniche**
Com'è fresco questo riso

98 **Scoperte**
A merenda sugli altipiani

100 **Filiere**
Facciamo la spesa giusta

108 **Cosa si mangia in Liguria**
Buona Zena

LA SCUOLA

Scoprire novità e tecniche

117 **Sulla bocca di tutti**
Una sferzata di energia. Gallette con crema di mandorle

120 **Come si fa**
Panzanella al pomodoro

122 **I corsi di luglio**
Sognando di partire

123 **Principianti in libertà**
Come una paella

124 **A cronometro**
Aglio e olio? Sì, ma alla marinara

GUIDE

125 **Dispensa**

126 **Indirizzi**

127 **Indice di cucina**

127 **Le misure a portata di mano**

128 **Giovani da tenere d'occhio**
L'essenza delle cose

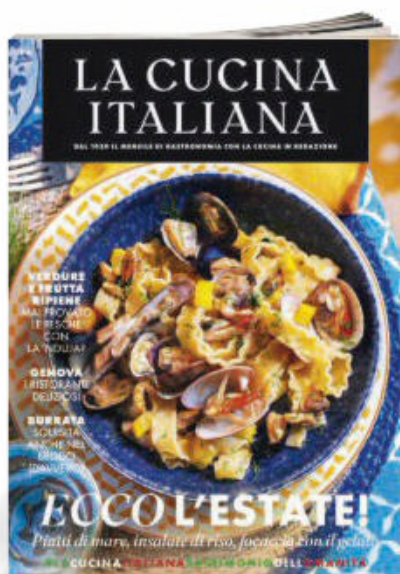
30
Una giornata nei campi a raccogliere la cipolla rossa di Tropea.

DI STAGIONE

Frutta, verdura, pesce? Ecco cosa scegliere ora, al massimo del gusto e delle proprietà

Fotografate la lista e portatela con voi quando fate la spesa: oltre a essere migliori, gli ingredienti di stagione sono anche più economici.

In copertina: Mafalde con conchiglie, mango e vaniglia (pag. 43). Ricetta di Marco Moretto, foto di Riccardo Lettieri, styling di Beatrice Prada.

FOTO INGREDIENTI AG. GETTY IMAGES, ARCH. LCI

VI ASPETTIAMO IN EDICOLA OGNI MESE

Per scrivere alla redazione:
cucina@lacucinaitaliana.it
oppure La Cucina Italiana, piazzale Cadorna 5/7, 20123 Milano, telefono 02 85611

SIAMO ANCHE IN DIGITALE

Potete acquistare la copia singola o l'abbonamento in edizione digitale sulla App LA CUCINA ITALIANA disponibile su Apple Store e Google Play.

PER ABBONARSI

www.abbonamenti.it/r10377
oppure chiamate lo 02 86808080

IL SITO

Scoprite i video e i contenuti aggiuntivi di *La Cucina Italiana* e cercate la vostra ricetta preferita tra le tantissime che pubblichiamo ogni giorno su **lacucinaitaliana.it**

I SOCIAL

Seguiteci su
facebook.com/LaCucinaItaliana
instagram.com/LaCucinaItaliana
twitter.com/Cucina_Italiana

LA CUCINA ITALIANA
LA SCUOLA

Si trova a Milano in via San Nicolao 7 (angolo piazzale Cadorna). Non perdetevi i nostri corsi di cucina e di pasticceria, per principianti ed esperti.
scuola.lacucinaitaliana.it
Scoprite anche le videolezioni online
su ***corsidigitali.lacucinaitaliana.it***

LA CUCINA ITALIANA

N. 07 - LUGLIO 2022 - **Anno 93°**

Direttrice Responsabile
MADDALENA FOSSATI DONDERO

Art Director
BRENDAN ALLTHORPE
Caporedattrice
MARIA VITTORIA DALLA CIA

Redazione
LAURA FORTI (redattrice esperta) – lforti@lacucinaitaliana.it
ANGELA ODONE – aodone@lacucinaitaliana.it
SARA TIENI – stieni@lacucinaitaliana.it
Ufficio grafico
RITA ORLANDI (capo ufficio grafico)
Photo Editor
ELENA VILLA
Cucina sperimentale
JOËLLE NÉDERLANTS
Styling
BEATRICE PRADA (consultant)
Segreteria di Redazione
MONICA OGGIONI – cucina@lacucinaitaliana.it
Lacucinaitaliana.it
STEFANIA VIRONE VITTOR (coordinamento sito) – svirone@lacucinaitaliana.it
FRANCESCA MARINO (audience development manager) – fmarino@condenast.it
RICCARDO ANGIOLANI – rangiolani@condenast.it
CARLOTTA PANZA – cpanza.ext@condenast.it

Cuoche e cuochi
ILARIA CASTELLI, MARCO MORETTO, CRESCENZO MORLANDO, JOËLLE NÉDERLANTS, DARIO PISANI, GIOVANNI ROTA, GIULIA ROTA, CRISTOFORO TRAPANI
Hanno collaborato
FIAMMETTA FADDA, GIOVANNA FROSINI, SARA MAGRO, CHARLOTTE MELLO TEGGIA, MASSIMO MONTANARI, CARLO OTTAVIANO, ROBERTO PERRONE, ETTORE PETTINAROLI, STUDIO DIWA (REVISIONE TESTI), VALENTINA VERCELLI, GABRIELE ZANATTA
Per le immagini
AG. GETTY IMAGES, AG. SHUTTERSTOCK, AG. SIME, GUIDO BARBAGELATA , MASSIMO BIANCHI, ALBERT CEOLAN, RICCARDO LETTIERI, MARINA SPIRONETTI, ANDREA STRACCINI, CLAUDIO TAJOLI

EDIZIONI CONDÉ NAST S.p.A.

Managing Director NATALIA GAMERO DEL CASTILLO

Chief Revenue Officer FRANCESCA AIROLDI

Consumer Business Coutry Lead ALESSANDRO BELLONI
Circulation Director ALBERTO CAVARA
HR Director GIORGIO BERNINI
Production Director Europe ENRICO ROTONDI
Finance Director LUCA ROLDI
Controller CRISTINA PONI
Digital Director ROBERTO ALBANI
Enterprise CTO AURELIO FERRARI
Social Media Director ROBERTA CIANETTI
Head of Digital Marketing GAËLLE TOUWAIDE
Head of Data Marketing TERESA ROTUNDO
Head of Digital Video RACHELE WILLIG

Advertising sales
Fashion, Luxury, Beauty Sales Director, Vanity Fair & Vogue Lead MICHELA ERCOLINI
Bizfitech, Cpg, Media/Entertainment & Auto Sales Director, GQ Italia &Wired Italia Lead LORIS VARO
Home & Travel Sales Director, La Cucina Italiana, AD Italia e CN Traveller Italia Lead CARLO CLERICI
Cnx Italia Director VALENTINA DI FRANCO
Account Strategy Director SILVIA CAVALLI
Digital & Data Sales Director MASSIMO MIELE
Advertising Marketing Director RAFFAELLA BUDA
Regional Sales Director ANTONELLA BASILE
Beauty Director MARCO RAVASI
Fashion & International Director MATTIA MONDANI
Account Strategist/Brand Ambassador La Cucina Italiana FEDERICA METTICA

Sede: 20123 **Milano**, piazzale Luigi Cadorna 5 - tel. 0285611 - fax 028055716.
Padova, c/o Regus Padova Est Sottopassaggio Mario Saggin 2 - 35131 Padova, tel. 0285611 - fax 028055716.
Bologna, c/o Copernico via Altabella 17 - 40125 Bologna, tel. 0085611 - fax 028055716.
Roma, c/o Copernico Termini piazza Indipendenza 23 B/C - 00185 Roma, tel. 0085611 - fax 028055716.

NOTIZIE DI CIBO

A CURA DI ANGELA ODONE

CONDIVIDERE

PIZZA REGINA SOCIAL

Ingredienti locali (sempre più ricercati), lievito madre e maturazioni estreme, farine speciali per croccantezze sublimi. La pizza rimane in vetta alle classifiche dei piatti più amati del mondo. Immancabilmente fotografata, appena prima del primo morso, segue la moda gastro-culturale che vede anche piatti di spaghetti e coni gelato volanti di fronte a monumenti storici, paesaggi, piazze e fontane. Volete seguire la scia? Allora andate nei posti giusti: a Milano da Denis Lovatel nel suo Denis - Pizza di Montagna; a due passi da Roma nel nuovissimo Borgo della Mistica; da 50 Kalò di Ciro Salvo, appena aperta vicino al Quirinale (oppure nella sede storica di Napoli, Migliore pizzeria d'Italia per il Gambero Rosso); dietro al Pantheon da Brucio - Fuoco e Farina (nella foto). E poi ci sono le pizze di Franco Pepe all'Hotel Cipriani di Venezia. Più instagrammabili di così.

FOTO GIULIO DI GREGORIO

GIROVAGARE

BUONGUSTAI IN VIAGGIO

Torniamo a muoverci e il nostro Paese continua a essere fonte di meraviglie anche per il palato. Ecco i posti da provare

1

NON SOLO IN PIAZZETTA

Tornare a **Portofino** è sempre una buona idea, ancora di più adesso che l'impresa agricola La Portofinese, nata per salvaguardare la tradizione contadina locale, produce olio, vino, miele, e propone ai visitatori picnic nella natura, aperitivi al Faro o al porto, degustazioni in cantina. *laportofinese.it*

2

CHALET NEL BOSCO

La quiete dei monti più un'ottima cucina. Ecco quello che troverete al Purmontes, Private Luxury Chalet a **Mantana** (BZ). Cinque chalet nella natura, un laghetto balneabile e le ricette di Fabian Oberhauser: tradizione regionale con grazia contemporanea (sopra, mousse di latticello e acetosella). *winklerhotels.com*

3

POST INDUSTRIALE

Roma riserva belle sorprese, specie fuori delle rotte più note. In una zona di capannoni non più in uso, sul fiume Aniene, fermatevi alla Pizzeria di Quartiere. Oltre all'impasto classico con 48 ore di lievitazione, da provare quello realizzato con kefir di capra, semi di lino e farina Khorasan. *pietralatapizzeria.it*

4

REFRIGERIO AZZURRO

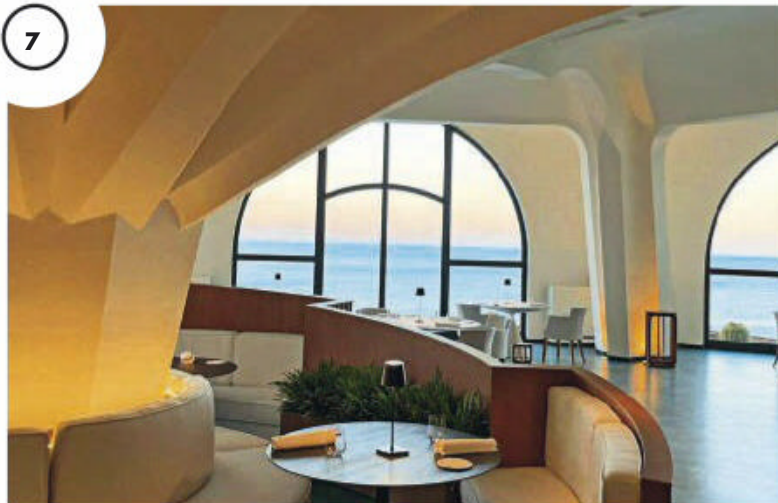
Nel giardino del ristorante Pacifico, a Palazzo Dama a **Roma**, ha aperto House of Peroni Nastro Azzurro. Per ristorarsi con i cocktail a base di birra di Simone Caporale (bartender del Sips di Barcellona, 37° per The World's 50 Best Bars) e gli assaggi dello chef Jaime Pesaque. *peroninastroazzurro.it*

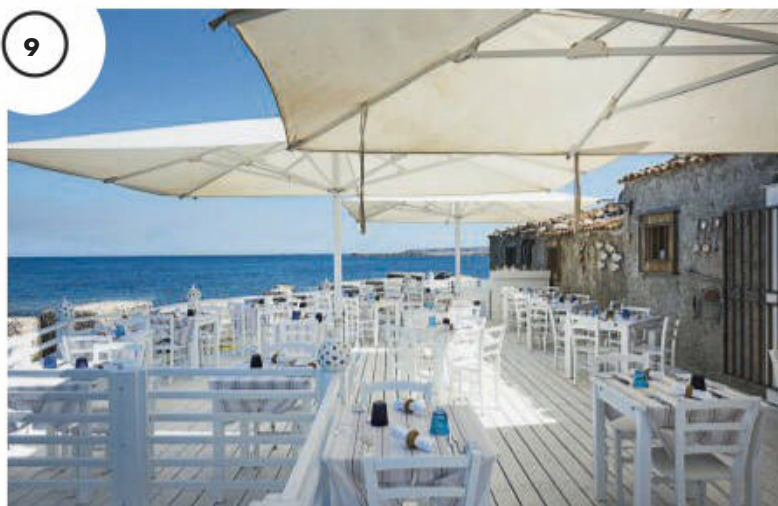
5

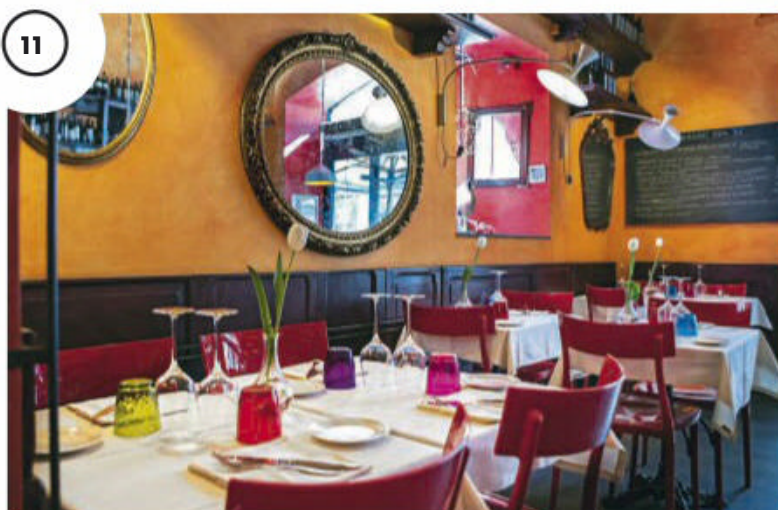
120 ANNI DI NOVITÀ

La famiglia Vicina, piemontese canavesana, non ha mai smesso di immaginare nuovi orizzonti a partire dalla tradizione. Oggi il ristorante, a **Torino**, è guidato dalla quarta generazione e per celebrare il traguardo lo chef Claudio Vicina ha ideato Il Bollito fritto, rilettura del carrello dei bolliti. *casavicina.com*

FOTO AG. GETTY IMAGES, STEFANO D'ELIA, STEFANO SCATÀ

CHE POSTO, IL CILENTO
Poco distante dal Museo Archeologico Nazionale di **Paestum** (dove ammirare gli affreschi di impareggiabile bellezza della Tomba del Tuffatore) è d'obbligo una sosta a Casa Coloni, il ristorante gastronomico di Tenuta Duca Marigliano. Nella foto: tonno, umeboshi, porro e polvere d'olio. *tenutaducamarigliano.it*

TUTTI IN COSTIERA
Michele De Blasio è il nuovo executive chef del ristorante Volta all'interno del Giardini del Fuenti a **Vietri sul Mare**. Un luogo dove rigenerarsi, riposandosi sulle terrazze che affacciano sul Golfo di Salerno, tuffandosi nel mare più azzurro e assaporando il miglior pescato. *giardinidelfuenti.com*

MONTAGNA, MARE E FUOCO
Si basa sull'equilibrio di questi elementi la forza del Podere Arduino a **Bolgheri** a metà strada tra il Tirreno e le colline toscane. Tutto quello che si cucina all'Osteria Ancestrale (solo cucina vegetariana), in mezzo agli ulivi del podere, è coltivato lì e trasformato dalla potenza del fuoco. *poderearduino.com*

PROFONDO SUD
Così vicino all'acqua che non poteva che essere il pesce il protagonista del Cortile Arabo a **Marzamemi** (SR). Prosciutto di tonno con citronella, sgombro marinato, scampi con crema al latte di cocco e cardamomo. Le erbe usate dallo chef Massimo Giaquinta arrivano dall'erbario del ristorante. *cortilearabo.it*

COME IN UN GIARDINO
Le dimore del Botania Relais & Spa di **Ischia** sono situate in mezzo a tre ettari di macchia mediterranea così come i ristoranti Il Mirto (il primo vegetariano dell'isola), Il Corbezzolo (nella foto) e il nuovo Nonna Marì, dove sorseggiare un cocktail della drink list «Il Giardino nella Grotta». *botaniarelais.com*

ALL'OMBRA DELLA STORIA
Potrete ammirare i resti dell'Hadrianeum, cioè il tempio di Adriano (II sec. d.C.), in piazza di Pietra a **Roma**, nel nuovo dehors dell'Osteria dell'Ingegno, mentre vi godete le costolette di agnello o il pesce fresco pescato ad Anzio. In cucina una brigata di sole donne: mamma, figlia e zia. *osteriadellingegno.com*

LA TENDENZA

MENO ZUCCHERO

Sempre irresistibile, sempre più attento al benessere. La nuova strada del gelato è la leggerezza

Ridurre zuccheri e grassi, ma non armonia né dolcezza. Si può? Il pasticciere crudista Vito Cortese, a Firenze, ha creato un gelato cremoso con **acqua** e un dolcificante naturale con zero calorie. Sulla stessa linea i preparati di Grezzo Raw Chocolate (2) per fare il gelato a casa (**senza gelatiera**). Se invece siete affezionati a **coni** e **coppette**, e ai gusti dei **ricordi**, fa per voi il gelato al Panettone di Vergani a Milano (1) o quello al Dolce Mattone di Simone De Feo da Capolinea a Reggio Emilia (4). Da assaggiare (e sostenere) la nuova gelateria BarConi, gestita da donne e uomini **migranti** nel cuore del mercato Ballarò a Palermo (3).

1

2

3

4

GOLOSO CHI LEGGE

Ghiaccioli, stecchi ricoperti, torte gelato di grande effetto, sorbetti adatti anche ai più piccoli. Ricette facili, da preparare con gli strumenti che si trovano in ogni cucina. *Stella Bellomo, Verdiana Ramina, Gelatini, Gribaudo, 16,50 euro.*

Cinque indiscussi maestri gelatieri rispondono alle domande più frequenti da «come fare un buon gelato?» a «qual è il futuro di questo mestiere?». *A. Bandiera, P. Brunelli, L. Cantarin, G. Musumeci, A. Soban, Il gelato in 101 domande, Italian Gourmet, 65 euro.*

CREARE TUTTO DAL NIENTE

È questa la magia del gelatiere, quella che Massimiliano Scotti insegue dal 2015, quando ha aperto VeroLatte, a Vigevano.

La sua prima gelateria, nata per nostalgia, diceva...
«Sì, della stracciatella, che mangiavo da bambino. L'ho cercata a lungo senza trovarla, tanto che a un certo punto ho anche pensato che il mio fosse un ricordo falsato, mitizzato».

Così ha deciso di farla da sé?
«Ho studiato, provato e riprovato a lungo, e se ripenso al gelato degli inizi, certamente non è lo stesso, perché non ho mai smesso di ricercare e di sperimentare. È soprattutto una questione di chimica».

Chimica, in che senso?
«Il gelato è un'alchimia fatta di equilibri tra ingredienti che congelano (grassi e acqua) e ingredienti che impediscono il congelamento (zuccheri, sali e alcol). Solo trovando il giusto bilanciamento il gelato è come lo intendo io».

Non solo lei, visti i premi importanti che ha ricevuto.
«In Italia ci sono quasi 50mila gelaterie, però il mio pistacchio è stato considerato il migliore al mondo dal *Washington Post* e con il gusto Riso e Latte, dedicato a mia nonna Esterina, nel 2017 ho vinto il premio di Miglior Gelatiere d'Europa a Gelato Festival. Perché? Perché ho studiato molto e ho seguito le mie intuizioni sviluppando le ricette da zero».

FOTO ARIANNA BONUCCI, FRANCESCO MION

SPRITZARE GIOIA

Dissetante, effervescente, leggero. Dici spritz e dici festa. Che cosa c'è di meglio adesso del drink più amato e più richiesto? Sperimentatelo in ogni sua variante

DI **ANGELA ODONE**

LA RICETTA

Spritz

METODO BUILD (PREPARATO NEL CALICE)
BICCHIERE CALICE DA VINO
PER 1 PERSONA

A Venezia
3 parti di vino bianco fermo, 2 parti di Select bitter o Cynar, 1 parte di soda o seltz, 1 oliva verde
A Padova
3 parti di vino frizzante, 2 parti di Aperol, 1 parte di soda o seltz
A Treviso
3 parti di Prosecco, 2 parti di Aperol o Campari, 1 parte di soda o seltz
A Brescia (detto Pirlo)
3 parti di vino bianco fermo, 2 parti di Campari
In tutti ghiaccio, arancia

Riempite il calice con ghiaccio, versate prima la parte di vino e poi l'alcolico che avete scelto tra Aperol, Select, Cynar o Campari: così si misceleranno meglio, senza bisogno di mescolare troppo a lungo con un cucchiaino. Colmate con la soda, se previsto dalla ricetta, e decorate con una fetta di arancia oppure con un'oliva verde.

FAMA INTERNAZIONALE

Dall'usanza delle truppe austriache di allungare il vino con acqua frizzante a oggi ne è passato di spritz sotto i ponti. C'è però una data da ricordare, il 2011, l'anno in cui la ricetta dello spritz come la beviamo noi, cioè «macchiato» con un bitter (Select, Cynar, Aperol e Campari), è entrata a far parte della IBA (International Bartenders Association) Official Cocktail List, diventando famosa anche fuori dell'Italia. Fautore di questo riconoscimento importante è stato Giorgio Fadda, oggi presidente IBA.

CON LO SPIRITO GIUSTO

Anche rabarbaro e bacche di ginepro tra i trenta aromi che rendono unico il **Select** bitter, rosso rubino brillante che da poco ha festeggiato il suo centesimo compleanno. *selectaperitivo.it*

L'inconfondibile color arancione dell'**Aperol** rimanda alle note dolci dell'arancia che dialogano con quelle amaricanti delle radici e delle erbe. La vaniglia le racchiude tutte in un abbraccio armonioso. *aperol.com*

Sono patrimonio dell'Unesco le colline tra Venezia e le Dolomiti dove si coltivano le uve con cui si produce il **Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG**. *prosecco.it*

FOTO **AG. SHUTTERSTOCK**

LO STILE IN VIAGGIO

Viaggiare apre la testa e fa capire che ci sono altri mondi. Voi conservate il vostro, di mondo, con le sue regole di garbo. Che sono le stesse in treno, in aereo o in nave

DI **FIAMMETTA FADDA**

Era il direttissimo Roma-Milano delle dieci di mattina e mi apprestavo ad accomodarmi nel mio posto prenotato. Solo che il treno Lecce-Milano era fermo per un'avaria e i passeggeri, in viaggio dalla notte precedente, erano stati trasbordati sul mio Roma-Milano. Posti riservati? Vogliamo scherzare? Servizio al carrello? Ma per favore! Me ne stavo arrangiata alla meno peggio quando è arrivato mezzogiorno. E, come per miracolo, dalle valige, dalle borse, dalle ceste, sono emersi pani caserecci, salami, frittate, forme di formaggio e bottiglioni di vino rosso che hanno cominciato a circolare offerti da tutti a tutti come in un pranzo di famiglia. A anni di distanza, e con migliaia di chilometri al mio attivo, quello resta il mio viaggio più divertente, commovente, indimenticabile.

BAGAGLIO FURBO

Il primo gesto di cortesia verso gli altri (e se stessi) è ridurre al minimo il proprio ingombro. Nel bagaglio, con la disposizione razionale di quello che servirà in viaggio, e nel modo di vestire. Osservare un frequent flyer di lunghe tratte può essere molto utile: abbigliamento pluristrato «a cipolla», leggero ma efficiente; scarpe senza stringhe; cellulare su modalità corretta, tablet o libro di dimensioni contenute per leggere, earphone per ascoltare, mascherina o occhiali scuri per riposare. Niente quotidiani di misura debordante, niente ripetuti pescaggi in fondo alla borsa strapiena.

VICINI DI VIAGGIO. COMUNICARE

Buongiorno o buonasera e un sorriso rivolti a chi ci sta accanto sono un obbligo di civiltà quando ci si siede, e quando si scende. «Permette» quando ci si alza, fermo restando che si fanno scomodare gli altri il meno possibile, anche. La buona conversazione in treno/aereo/traghetto è la non-conversazione. C'è chi ama intavolare un fitto scambio di notizie e riferimenti personali. Voi immergetevi nella lettura, alzatevi a fare un giretto, fatevi venire un colpo di sonno. Soprattutto ricordatevi che le amicizie in treno, nave o aereo, anche se non sembra così, finiscono quando finisce il viaggio. Comprese eventuali storie d'amore in crociera. Quindi si parla a bassa voce e il più brevemente possibile. Faccenda disattesa da molti e allora va bene rivolgersi al padrone di casa, cioè il capotreno, e chiedergli, a bassa voce, di intervenire.

Fiammetta Fadda scrive di alta gastronomia e bien vivre. Ha diretto *Grand Gourmet*, è stata ospite di programmi televisivi di successo. È membro dell'Accademia Italiana della Cucina e Dame Chevalier de l'Ordre des Coteaux de Champagne.

APPETITI ITINERANTI

L'esempio più chic di pasto in treno è quello di James Bond sull'Orient Express in *Dalla Russia con amore*. Era il 1963: tovaglie, abat-jour, camerieri impeccabili. Ma a meno che non vi troviate in una situazione analoga (oggi si può, il mitico treno ha ripreso a viaggiare), le possibilità di soddisfare l'appetito con eleganza sono molto più ridotte. Soprattutto richiedono un'esibizione di buona educazione molto superiore.

Se consumate al proprio posto, le vivande concesse sono: tramezzini a misura di morso, con ingredienti non offensivi per il naso altrui, non unti, avvolti, singolarmente, in carta adatta; confezioni singole di biscotti, cracker o altro non troppo scrocchiarelli; frutta mignon – fragole, lamponi, uva –; frutta secca; banane. Tutti consumati con garbo e con i resti riposti negli appositi scomparti o nella propria borsa. Non si offre ai vicini di viaggio il proprio cibo (il massimo ammesso è una caramella).

IN CROCIERA?

Gli obblighi del bon ton in crociera sono molti e articolati. Per farne una scorta il testo imperdibile è *Una cosa divertente che non farò mai più*, saggio esilarante e devastante di David Foster Wallace, disponibile anche in audiolibro. ■

FOTO M. CIARAMICOLI, AG. GETTYIMAGES

LA PARMIGIANA

Il suo nome non deriva dalla città di Parma ma da una parola latina che vuol dire «scudo». A difesa di preziosi ripieni, come quelli, più o meno nascosti, tra una fetta di melanzana e l'altra DI **MASSIMO MONTANARI**

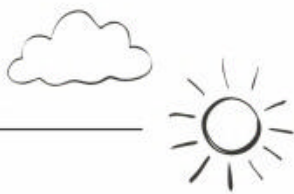
Contrariamente a quanto spesso si pensa, «parmigiana» non è un modo di preparare le melanzane. Il termine, che si trova già nei ricettari italiani del XIV e XV secolo, indica l'aspetto, la forma di una preparazione gastronomica. Ecco perché l'espressione «melanzane alla parmigiana» – che ogni tanto capita di incontrare nei menù dei ristoranti, nelle pagine dei giornali, nei discorsi a tavola – ci porta fuori strada. Essa ci riporterebbe alla storia, tipicamente italiana, delle ricette che in qualche modo si possono (o si vogliono) far risalire a questo o quel luogo. Solo che in questo caso Parma non c'entra. O meglio: c'entra, ma è un'altra cosa. Non una città ma un oggetto, la *parma* dei latini, che con questo nome (minuscolo, non maiuscolo) indicavano qualcosa che racchiude e protegge. *Parma* è la persiana che chiude una finestra. *Parma* è lo scudo che difende il soldato o il gruppo di soldati che dispongono gli scudi a mo' di falange o di raggiera. Ecco, questa è un'immagine perfetta per capire il senso della parmigiana. Che, prima di essere un contenuto, è una forma. Una falange di scudi – melanzane per esempio, ma qualsiasi altra cosa – che protegge un ripieno.

Nel Medioevo, «parmigiana» fu il nome di una torta particolarmente spettacolare; l'involucro di pasta racchiudeva una quantità incredibile di ingredienti, sistemati a strati uno sopra l'altro, per lo stupore e la meraviglia degli ospiti. Pancetta di maiale lessata e battuta con erbe e spezie, polli smembrati soffritti nel lardo, ravioli bianchi, gialli e verdi (ossia polpette con ingredienti di vari colori), fette di formaggio, datteri snocciolati e farciti di spezie: questa una ricetta particolarmente «semplice». Varianti più fantasiose si trovano nei ricettari italiani e francesi, e in quelli del mondo arabo. Una studiosa di gastronomia storica, Anna Martellotti, ha dedicato a questo genere di preparazione una lunga e paziente ricerca, ritrovandone esempi a ritroso nella cucina antica, fino a quella egizia e addirittura alla mesopotamica.

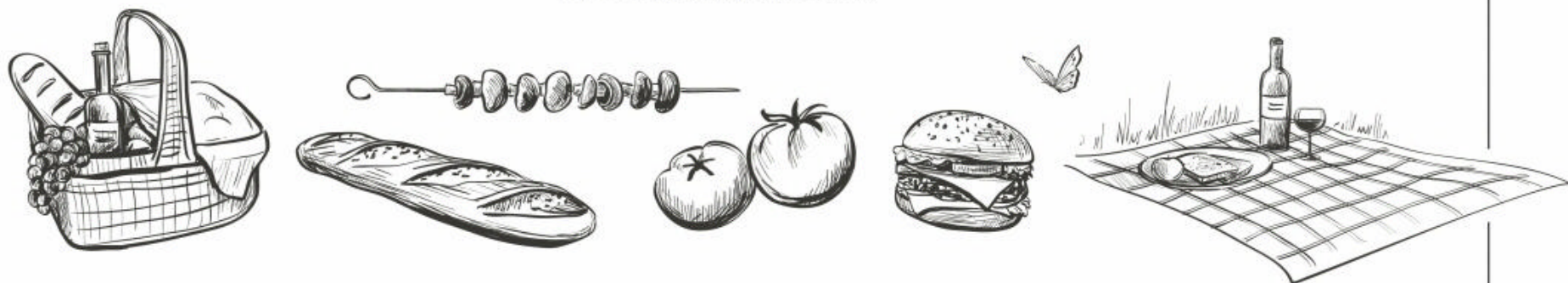
Capita ancora oggi di incontrare la parmigiana in forme simili, con le melanzane – che a un certo punto hanno preso il sopravvento su ogni altro ingrediente, monopolizzando la funzione di struttura portante, di «armatura» del piatto – sistemate all'esterno, come a proteggere il tutto. Anche quando assume forme diverse, la parmigiana si presenta solitamente a strati (che richiamano anch'essi il modello medievale) e ha una struttura compatta, difesa, «fortificata». Non mancano versioni «orizzontali» che hanno preso il posto della verticalità antica. In ogni caso è opportuno ricordare che l'etimologia di *parma* non riconduce a una città, ma a uno scudo. ■

Massimo Montanari è professore di Storia dell'alimentazione all'Università di Bologna, dove ha fondato il master Storia e cultura dell'alimentazione. Presiede il comitato scientifico incaricato del dossier di candidatura della «cucina di casa italiana» all'Unesco.

FOTO **AG. GETTY IMAGES**

VIVI UN'ESPERIENZA MAGICA
TRA LE COLLINE DEL PROSECCO
ANNO 1622
VILLA SANDI
VILLASANDI.IT
La Rivetta
CARTIZZE
VILLA SANDI
Locanda Sandi

ASSAGGI D'ITALIA

Spigolature sui nostri cibi di strada e sui modi di mangiare in libertà

DI **GIOVANNA FROSINI**

Feste e sagre dell'estate arricchiscono di profumi e sapori le piazze e le strade. È *il cibo di strada* che noi italiani abbiamo inventato ed esportato nel mondo, e ci parla di identità profonda, di continuità della storia personale e comunitaria; ci riporta ingredienti, cotture e gusti non standardizzati o omologati, ma distinti, individuati e individuabili, e legati alle singole realtà locali.

CONTESA SICILIANA

In vacanza sull'isola non possiamo fare a meno di assaggiare un'*arancina* (o *arancino*), la specialità di riso con salsa di pomodoro, carne o altro, che si fa risalire ai tempi della dominazione araba, che però compare in modo documentato solo in età moderna. Ma, appunto, *arancina*, rotonda, o *arancino*, rotondo o a punta, forma quest'ultima che potrebbe anche richiamare il profilo dell'Etna? Il nome viene certamente dall'analogia col frutto dell'arancio e col suo colore, ma la Sicilia si divide, e davvero non si accorda, fra il genere femminile (nella parte occidentale) e il genere maschile (nella parte orientale, con qualche eccezione intorno a Ragusa e Siracusa); quest'ultimo è stato adottato nella lista dei Prodotti Agroalimentari Tradizionali Italiani (*arancini di riso*), ed è la forma che il Commissario Montalbano ha portato nei libri e in televisione, ossia alla conoscenza di tutti. Ci porta nelle strade di Palermo il *pani câ meusa* («panino con la milza», la parte per il tutto, visto che la farcitura comprende anche polmone e *scannarozzato*, cioè la trachea); l'origine questa volta è legata all'attività di macellazione a cui erano addetti gli ebrei, che venivano pagati in natura con le parti meno nobili degli animali macellati.

SEMBRA UN PESCE, MA NON È

A Roma non mancano le sorprese, o meglio i *supplì*, le crocchette di riso ripiene di carne e altri variabili ingredienti, fra cui la mozzarella filante: una parola che potrebbe essere un'alterazione del termine francese *surprise*, a indicare proprio la «sorpresa» che si cela dentro l'involucro croccante. A Firenze, come a Palermo, piace la trippa: il cibo di strada è il panino col *lampredotto*, l'abomaso bovino, così chiamato per la somiglianza con la lampreda, un pesce simile all'anguilla. Chioschi e chioschetti che vendono pani ripieni sono presenti in tante parti d'Italia; e qui si cita la *piadina*, di origine romagnola, la focaccia di farina impastata con acqua e sale, senza lievito, rotonda e schiacciata, più o meno sottile, con o senza strutto, a seconda delle zone. La parola *piada* (di cui piadina è il diminutivo) potrebbe risalire fino a una forma del greco-bizantino che indicava l'«asse per il pane» oppure la «scodella»: a testimonianza di quanto siano avventurose le vie delle parole, e in specie di quelle che riguardano la farina e i suoi derivati (si pensi a *pizza*).

BISCOTTI IN FIERA

Sono nati come cibo di strada anche i *maccheroni* napoletani, cucinati all'aperto, e conditi, per chi se lo poteva permettere, col formaggio, che nel Seicento salvarono un popolo dalla fame e dalle carestie. E per finire in dolcezza, ricordiamo che le monache del convento di Santa Brigida a Lamporecchio (la patria del Masetto di una celebre novella di Boccaccio) ci hanno regalato i *brigidini*, cialde sottili al profumo meraviglioso di anice, che ancora si vendono nelle feste e nelle fiere della Toscana. ■

Giovanna Frosini insegna Storia della lingua italiana all'Università per Stranieri di Siena, ed è accademica della Crusca. Si occupa di letteratura italiana delle origini, di Dante e di Machiavelli. Vari suoi studi sono dedicati alla lingua del cibo.

FOTO **AG. SHUTTERSTOCK**

ALL IN
TANTE RICETTE,
NESSUNA INTERRUZIONE
TUTTO AL SUO POSTO
CON ALL-IN
Trasforma il tuo lavello in una vera workstation
grazie a All-In, il sistema di accessori flessibile
creato per ottimizzare il flusso di lavoro
all'interno della tua cucina.
Ben attrezzato e intuitivo, questo sistema
modulare, perfetto per ogni lavello*, ha tutto
il necessario per preparare le tue ricette
con facilità, risparmiando tempo e spazio
avendo tutti gli accessori di cui hai bisogno
a portata di mano.
Quindi tante ricette senza interruzioni,
tutto al suo posto con All-In.
Scopri la gamma completa su www.franke.com
Kitchen Innovation Award 2022
BEST OF THE BEST
kitcheninnovationaward.de
*Fino a 540mm
reddot winner 2022
FRANKE

COLAZIONE AL SACCO NELL'OASI DI IERANTO

Non sempre servono cibi preziosi e tavole lussuose per suggellare un evento indimenticabile. Anzi a volte è vero il contrario. Come testimonia Michele Pontecorvo Ricciardi RACCONTATO A **FIAMMETTA FADDA**

Michele Pontecorvo Ricciardi è vicepresidente di Ferrarelle Società Benefit, azienda di famiglia. Nel 2010 ha fondato la Masseria delle Sorgenti Ferrarelle, azienda agricola situata a Riardo nel Parco Sorgenti, patrocinato dal FAI, dove sviluppa attività agrituristiche e si pone come obiettivo la riqualificazione del territorio e la produzione di prodotti biologici. Dal settembre 2020 ha assunto la carica di presidente regionale del FAI Campania.

«Ho l'indole di Poldo di *Braccio di Ferro* e per me il panino è la scelta più soddisfacente. Perciò forse non è un caso che il mio pranzo memorabile sia quel panino tirato fuori dal sacco a Ieranto, sull'alto della baia che divide la Costiera Sorrentina dall'Amalfitana, proprietà del FAI dal 1986, a coronamento di una delle mie prime attività di presidente regionale.

Era una magnifica giornata di ottobre e con una delegazione di professori dell'Università Vanvitelli siamo saliti lassù per strutturare un piano di contenuti e attività turistiche che esaltassero il territorio, la sua ricchezza botanica e zoologica, uniti all'aspetto sociale di archeologia industriale rappresentato dalla ex cava ILVA.

Una bella storia economica del dopoguerra italiano che io, come uomo d'impresa, sento con grande forza. La visita a questo luogo pieno di simboli è iniziata con la salita lungo la sola via di accesso che parte dalla piazzetta di Nerano ed è culminata, un'ora e mezza dopo, con una colazione al sacco sui gradini della casa di Salvatore, l'anziano custode oggi in pensione che continua ad aiutarci da volontario con l'uliveto e la manutenzione dei muretti a secco fatti con la pietra del posto. Muretti di così grande valore storico che esiste un accordo con l'Università Federico II di Napoli per corsi specifici che ne preservino l'arte. Erano panini fatti con il pane bianco morbido del versante sorrentino, più adatto a essere imbottito di quello campano rustico e corposo. Erano farciti con la ricotta dei monti Lattari, una delle prelibatezze casearie delle zone montuose della Costiera Amalfitana, i pomodorini del "piennolo" sott'olio, le olive e l'olio della Baia di Ieranto di nostra produzione. A coronamento, Salvatore ci ha fatto il caffè con la scorzetta di limone sul fornelletto che lì funge da cucina.

Erano solo panini, ma noi avevamo la sensazione di essere stati invitati dal Padre Eterno in persona per la bellezza in cui eravamo immersi e l'emozione di essere chiamati a consegnare alla storia un luogo protagonista di un passato di impatto sociale e ambientale fortissimi, trasformato in un santuario naturale unico, in cui si incontrano l'area marina protetta della Baia e quella montana, da tramandare come tesoro di conoscenza alle nuove generazioni. Perché la meraviglia che andiamo a cercare lontano, in luoghi esotici, spesso è qui, a due passi». ■

PHOTO CREDIT **LORENZO CABIB, VALERIO DI BUSSOLO/FAI**

GELATO, IO TI INTORTO!

CROSTATA CON SEMIFREDDO AI MIRTILLI

Mettete il più piacevole sollievo alla calura insieme a frolle, paste lievitate, meringhe e frutta e porterete in tavola dessert da applauso

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

FOCACCIA,
GELATO E FRUTTA

MERINGA CON GELATO DI LIMONE E CAPPERI

Fondi dipinti a mano di Beatrice Prada.

CROSTATA CON SEMIFREDDO AI MIRTILLI

Impegno Per esperti
Tempo 1 ora e 30 minuti più 3 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA PASTA FROLLA

- **300 g farina 00**
- **150 g burro**
- **90 g zucchero di canna**
- **30 g farina di mandorle**
- **1 uovo**
- **limone**
- **sale**

PER IL SEMIFREDDO E PER COMPLETARE

- **350 g mirtilli**
- **190 g zucchero**
- **125 g panna fresca**
- **100 g lamponi**
- **100 g fragoline**
- **65 g albumi**
- **6 g gelatina alimentare in fogli**
- **menta**

PER LA PASTA FROLLA

Impastate le farine con un bel pizzico di sale, lo zucchero di canna, il burro e la scorza grattugiata di ½ limone, finché non otterrete un composto sabbioso; unite l'uovo e continuate a impastare.
Raccogliete l'impasto a palla, avvolgetelo nella pellicola alimentare e ponetelo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora e 30 minuti.
Stendete la frolla a 4 mm di spessore; con essa rivestite una tortiera (ø 24 cm), facendola ben aderire ai bordi; rifilatela e bucherellate il fondo con una forchetta. Distribuitevi le apposite sferette per la cottura in bianco o fagioli secchi e infornate in forno ventilato già caldo a 180 °C per 30 minuti circa. Sfornate, togliete le sferette e proseguite la cottura in forno per altri 5 minuti. Lasciate raffreddare (potete prepararla anche il giorno prima).

PER IL SEMIFREDDO

Fate ammorbidire la gelatina in acqua fredda, poi strizzatela bene.
Cuocete 250 g di mirtilli in un pentolino con 100 g di zucchero e un rametto di foglie di menta per 8-10 minuti. Togliete la menta e frullate tutto, unendo la gelatina ammorbidita. Lasciate raffreddare la salsa ottenuta a temperatura ambiente.
Sciogliete in un pentolino 90 g di zucchero con 25 g di acqua e scaldate fino a 121 °C, intanto cominciate a montare gli albumi.
Versate lo zucchero a 121 °C sugli albumi semimontati e continuate a montare, finché il composto non si sarà del tutto raffreddato (ci vorranno 3-4 minuti).
Montate parzialmente in un'altra ciotola la panna; incorporatevi la metà della salsa di mirtilli e gli albumi montati. Amalgamate e versate il composto nel guscio di frolla, distribuendolo in modo uniforme, con l'aiuto di una spatola. Raffreddate in freezer per 2-3 ore.

PER COMPLETARE

Condite i lamponi, le fragoline e il resto dei mirtilli con la salsa di mirtilli rimasta; distribuiteli sulla torta, decorate con foglioline di menta e servite.

MERINGA CON GELATO DI LIMONE E CAPPERI

Impegno Per esperti
Tempo 3 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

PER LA MERINGA

- **80 g albumi**
- **80 g zucchero semolato**
- **80 g zucchero a velo**

PER IL GELATO E PER COMPLETARE

- **500 g latte**
- **245 g zucchero semolato**
- **100 g panna fresca**
- **20 g capperi sotto sale**
- **limoni – more**

PER LA MERINGA

Iniziate a montare gli albumi; quando cominceranno a rapprendersi, versate, poco per volta, lo zucchero semolato, continuando a montare, finché la meringa non prenderà corpo. Amalgamate quindi lo zucchero a velo setacciato con una spatola, mescolando dal basso verso l'alto. Trasferite il composto in una tasca da pasticciere.
Disegnate un cerchio del diametro di 18 cm su un foglio di carta da forno. Voltate il foglio e distribuitevi parte del composto, formando una spirale e ricoprendo completamente la superficie del disco. Sopra, create una cornice con una doppia fila di ciuffetti di meringa, quindi, sovrapponete una terza fila di ciuffi.
Infornate a 90 °C per circa 2 ore e 15 minuti, finché la meringa non sarà dura e croccante all'esterno. Sfornate e lasciate raffreddare.

PER IL GELATO E PER COMPLETARE

Dissalate bene i capperi, lasciandoli a bagno in acqua per qualche ora.
Eliminate le estremità di 2 limoni medi, tagliateli a rondelle e trasferiteli in un pentolino; copriteli di acqua e portate a bollore. Eliminate l'acqua e ripetete l'operazione per due volte, quindi rimettete i limoni nel pentolino con 150 g di acqua e 120 g di zucchero semolato; cuocete a fiamma molto dolce per circa 1 ora, finché il liquido non comincerà a sciropparsi leggermente. Spegnete, unite i capperi e lasciate raffreddare. Tenete da parte qualche cucchiaio di sciroppo, 2 di rondelle di limone e qualche cappero.
Portate a bollore il latte con la scorza grattugiata di 1 limone e 125 g di zucchero; filtratelo, unite i limoni canditi con i capperi, frullate tutto, setacciate, quindi amalgamate la panna; fate raffreddare e trasferite il composto nella gelatiera. Preparate il gelato seguendo i tempi della vostra gelatiera.
Distribuite il gelato nel guscio di meringa, completate con le rondelle di limone, i capperi e lo sciroppo tenuti da parte e una decina di more. Decorate a piacere con pistacchi spezzettati e servite.
Per semplificare Completate la meringa con gelato fiordilatte e insaporite con canditi di limone e capperi ben dissalati.

BOMBOLONI AL GELATO DI ALBICOCCA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 8 ore e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6 PEZZI

PER IL GELATO DI ALBICOCCHE

- **700 g albicocche**
- **400 g latte**
- **200 g panna fresca**
- **225 g zucchero semolato**

PER I BOMBOLONI

- **250 g farina 0**
- **125 g latte**
- **40 g zucchero a velo**
- **30 g burro**
- **18 g lievito di birra fresco**
- **2 tuorli**
- **olio di arachide**
- **limone – sale**

PER IL GELATO DI ALBICOCCHE

Tagliate a pezzi le albicocche, eliminate i noccioli e cuocetene 600 g in una pentola con 100 g di zucchero per 14-15 minuti, finché non saranno diventate una purea. Frullatele con il latte, la panna e 125 g di zucchero. Trasferite il composto nella gelatiera e preparate il gelato.

PER I BOMBOLONI

Sciogliete il lievito nel latte.
Sbattete con una frusta i tuorli con lo zucchero a velo, la scorza grattugiata di 1 limone e ½ cucchiaino di sale.
Impastate la farina con il latte in cui avete sciolto il lievito, unite il composto di tuorli e continuate a lavorare l'impasto per 4-5 minuti; incorporate il burro morbido a pezzetti e impastate finché non otterrete una consistenza liscia e morbida. Trasferite l'impasto in un contenitore ampio, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 1 ora e 30 minuti. Rimboccate poi i bordi dell'impasto verso l'interno, copritelo con la pellicola e riponetelo in frigorifero per almeno 6 ore.
Dividetelo infine in 6 parti uguali, formate prima delle palline, appiattitele un po' e disponetele in una teglia infarinata, ben distanziate l'una dall'altra. Infarinatele leggermente e coprite la teglia con una pellicola alimentare, lasciandola morbida. Fate lievitare ancora per 50 minuti.
Scaldate abbondante olio fino a circa 165 °C e friggetevi i bomboloni, pochi alla volta, per 4-5 minuti, girandoli, finché non saranno uniformemente dorati. Scolateli su carta da cucina e lasciateli raffreddare. Tagliateli a metà e farciteli con il gelato di albicocca e le albicocche rimaste, a pezzetti.

FOCACCIA, GELATO E FRUTTA

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 20 minuti
più 4 ore e 20 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **350 g farina Manitoba**
- **150 g farina 0**
- **60 g zucchero semolato**
- **50 g miele**
- **8 g lievito di birra in polvere**
- **olio di semi di girasole**
- **granella di zucchero**
- **zucchero a velo**
- **gelati e frutta a piacere**
- **sale**

Mescolate le farine.
Sciogliete il lievito in 60 g di acqua e impastatelo brevemente con 100 g di farine; raccogliete l'impasto in una palla, incidetela con un taglio a croce, riponetela in una ciotola ampia, sigillate con la pellicola e lasciate riposare per 1 ora.
Raccogliete le farine rimaste nell'impastatrice con la palla di impasto lievitata, 30 g di zucchero, il miele e 240 g di acqua e cominciate a impastare; quando l'impasto comincerà a formarsi, versate a filo 30 g di olio di semi di girasole, continuando a lavorare la massa per altri 4-5 minuti, finché non inizierà a staccarsi dai bordi dell'impastatrice. Unite 8 g di sale, amalgamate ancora per un paio di minuti, quindi raccogliete l'impasto formando una palla, mettetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per circa 2 ore, finché il volume non sarà raddoppiato.
Oliate con un paio di cucchiai di olio di semi di girasole una teglia rotonda (ø 32 cm, bordo 5 cm); stendetevi l'impasto, lavorandolo con le dita per allargarlo in forma rotonda. Coprite con la pellicola e fate lievitare ancora per 40 minuti.
Preparate una salamoia dolce con 50 g di acqua, 3 cucchiai di olio di semi, 30 g di zucchero semolato e un pizzico di sale.
Oliate le mani e lavorate ancora l'impasto con la punta delle dita per stenderlo uniformemente nella teglia.
Distribuite la salamoia dolce sulla focaccia. Fate riposare ancora per 30-40 minuti: quando l'impasto avrà assorbito ¾ della salamoia, spolverizzate la superficie con un po' di granella di zucchero e un po' di zucchero a velo, setacciato; infornate infine a 250 °C per 13-14 minuti nella parte più bassa del forno, quindi trasferite la teglia nella parte più alta del forno e cuocete ancora per 7-8 minuti, finché la focaccia non sarà dorata. Sfornate e lasciate raffreddare.
Distribuite sulla focaccia palline di gelato (noi abbiamo scelto i gusti pistacchio, lampone e yogurt) e frutta fresca a pezzi (pesche e lamponi, per esempio). Completate a piacere con pistacchi spezzettati o erbe aromatiche fresche e servite.

Raccoglitrici in campo nell'azienda agricola biologica Morello, a San Costantino di Briatico (Vibo Valentia); tra loro, in piedi, terza da sinistra, la giornalista Sara Tieni. Nella pagina accanto, cipollotti di Tropea con le foglie, mondati e privati della tunica esterna, raccolti in mazzi e pronti per la vendita.

DOLCE SENTIRE

Una giornata a raccogliere la cipolla rossa di Tropea, bontà rustica e antica, da gustare dalle radici alle foglie

DI **SARA TIENI**, FOTO **ANDREA STRACCINI**

È mattina presto ma il sole è già vivace qui in Calabria, nei campi intorno a Tropea. Siamo nell'azienda agricola biologica Morello, a San Costantino di Briatico (Vibo Valentia). Accanto a noi le suggestive «fiumare», sorta di canyon naturali scavati nel tempo dai corsi d'acqua che si formano con le piogge invernali. All'orizzonte il mare blu, che contrasta con un altro mare, verde intenso, quello delle foglie delle cipolle che mi preparo a raccogliere. Soprannominato «l'oro rosso di Tropea», questa cipolla è coltivata secondo un disciplinare di produzione che definisce l'area a Indicazione geografica protetta e che prevede il controllo di tutte le fasi e le figure di produzione, dal coltivatore al confezionatore, passando per il vivaista.

Fonti storiche ne attribuiscono l'introduzione nel bacino del Mediterraneo prima ai Fenici e poi ai Greci. Nel Medioevo e nel Rinascimento veniva già commercializzata, sembra, in Tunisia, Algeria e Grecia, ma è dopo il periodo borbonico che otterrà la maggiore visibilità. Appartiene alla specie *Allium cepa L.*, nei tre ecotipi autoctoni: tondo-piatta (o primaticcia), mezza campana (o medio precoce) e allungata (a maturazione tardiva). Poi, a seconda del momento della raccolta, si distinguono tre tipologie di prodotto: il cipollotto e la cipolla da consumo fresco, che negli ultimi anni hanno avuto molto successo e che si conservano per pochi giorni, e la cipolla da serbo, quella con le foglie tipicamente intrecciate e la tunica esterna secche, che dura circa un mese. La zona di produzione interessa la costa tirrenica calabrese medio-alta e comprende diversi comuni in provincia di Cosenza, Catanzaro e Vibo Valentia.

A guidarmi nella mia giornata c'è Francesco Morello, titolare dell'azienda agricola fondata dai suoi genitori nel dopoguerra, ora a regime biologico. Insieme a noi anche Giuseppe Laria, presidente del Consorzio di Tutela della Cipolla Rossa di Tropea Calabria Igp, a sua volta produttore. Ci inoltriamo tra campi punteggiati di gladioli selvatici e lecci secolari («qui non si usa nessun diserbante»). Prima tappa, →

Al centro, Sara Tieni in un momento della raccolta. A destra, Giuseppe Laria, presidente del Consorzio di Tutela della Cipolla Rossa di Tropea Calabria Igp.

si indossano stivali e grembiule. Poi si sale in macchina e si raggiungono i lavoranti. Mi unisco a un gruppetto coeso di raccoglitori stagionali. Tra di loro, alcune signore del posto, esperte e sorridenti nonostante una sveglia tosta. «Siamo nei campi alle sette al massimo: con il fresco si lavora meglio. Si va avanti fino alle quattro», mi raccontano, mentre procedono nella raccolta in modo sistematico.

La cipolla va rimossa agguantandola alla base ed estraendola delicatamente da terra. Così ne usciranno indenni le radici, turgide e bianche, «sintomo di buona salute della pianta». Si compongono poi dei mazzi di cipolle e si adagiano a terra, lungo i solchi, in modo che le belle foglie (che chiamano gambi) non si danneggino. Per tradizione, la parte verde, se cucinata il giorno stesso, è perfetta per una frittata. Sbollentata e frullata, invece, diventa un ottimo sugo. Carichiamo con delicatezza i mazzi su un camioncino: li porteremo in azienda a pochi minuti di distanza. Qui laviamo altrettanto delicatamente i bulbi e ne mondiamo le foglie, con le forbici, accorciandoli a circa quaranta centimetri. Infine si toglie la «tunica» più esterna delle cipolle, solitamente secca, per svelarne quella turgida e violacea che ne contiene altre concentriche, carnose e bianche. Dopo questo minuzioso lavoro manuale, si raccolgono le cipolle in eleganti mazzetti, pronti per la vendita entro quarantotto ore dalla raccolta. A poco a poco mi «faccio l'occhio», imparo l'arte di non levare né troppo né troppo poco: anche la bellezza di questa cipolla, oltre al suo sapore, la rendono speciale. «Per quella da serbo», mi racconta Rosetta, la mia maestra, «i bulbi si fanno essiccare per almeno sette giorni, così poi resistono a lungo, in un luogo fresco e asciutto».

La giornata è andata, tempo di una merenda a base di capocollo, pane e olive piccanti ed è già ora dell'ultima tappa, stavolta didattico-paesaggistica. Siamo in un campo di fiori da semente, vicino a Capo Vaticano. «La selezione dei semi è fondamentale», mi spiega Giuseppe Laria. «Solo così si ottiene un prodotto dolce, da mangiare principalmente crudo. Una volta era considerato un cibo povero e si consumava solo in insalata con i pomodori. Adesso le cose sono cambiate, basti pensare al tonno con la cipolla caramellata, che è ormai un classico anche nell'alta cucina».

A seconda della varietà cambia il tempo di raccolta, che va da metà aprile a fine maggio per la tondo-piatta o primaticcia, da metà maggio a metà giugno per la mezza campana o medio precoce, infine per l'allungata o tardiva si va da fine giugno a fine luglio. A tutelare questa bontà, nel 2008, dopo il riconoscimento del marchio Igp, è stato fondato un consorzio, composto di circa sessanta aziende (*consorziocipollatropeaigp.com*). «La produzione annua», precisa Giuseppe «è di circa 300mila quintali (*dati al 2021*, ndr). Tanto che quest'anno è nato il Tropea Experience, Festival della Cipolla rossa di Tropea Calabria, una manifestazione che ha coinvolto cuochi locali e internazionali e scuole alberghiere. Esportiamo principalmente in Germania, Inghilterra, Francia e Svizzera».

Per distinguere il prodotto autentico il consumatore deve guardare che riporti il logo europeo e quello dell'Igp. La prova del nove? «Quando tagli le nostre cipolle non piangi, né senti il tipico odore acre di questo ortaggio. Il loro segreto sta in una combinazione unica di fattori: un terreno sabbioso, la vicinanza del mare, le ore di luce, l'escursione termica: d'inverno massimo a 8-10 gradi la sera, di giorno dai 18 ai 35-40». Una sorta di pozione magica e paesaggistica che ne garantisce la delicata bontà. ■

Dove gustare la cipolla rossa a Tropea:
Osteria della Cipolla Rossa
osteriadellacipollarossa.com
Pinturicchio, *tel. 0963 603452*
Il Convivio, *tel. 0963 608000*

RIVOLTA CARMIGNANI
1867
La biancheria sartoriale dei migliori hotel. Oggi anche nelle vostre case.

SALMONE SPEZIATO
7 GIORNI DI GUSTO

Il pesce buono non è solo quello appena pescato. Da Iper La grande i il salmone arriva fresco, sodo e carnoso, viene sfilettato e lavorato nelle pescherie di sei ipermercati Iper. Le baffe di salmone vengono massaggiate con una concia di sale e spezie e lasciate maturare per sette giorni a temperatura e umidità controllata nel Pesciugatore®, macchina professionale che consente la maturazione del pesce. Al termine del processo il salmone viene tagliato a lingotti, a fette o a dadini e confezionato per essere venduto e cucinato a casa in mille ricette per gustarne il sapore unico. **WWW.IPER.IT**

Il Pesciugatore® è la macchina professionale studiata per la "maturazione" del pesce a temperatura e umidità controllata.

FOTO DI MAURIZIO VEZZOLI

Il salmone maturato è attualmente preparato e venduto
nei banchi pescheria di Iper Arese, Milano Portello, Montebello, Rubicone,
Seriate, Varese. Il salmone maturato è lavorato a fette, a dadini o in lingotti
e confezionato sottovuoto per una pratica conservazione casalinga.

RICETTARIO

LA CUCINA ITALIANA

Insieme con le verdure dell'estate, gli ingredienti più gustosi da litorali e alpeggi

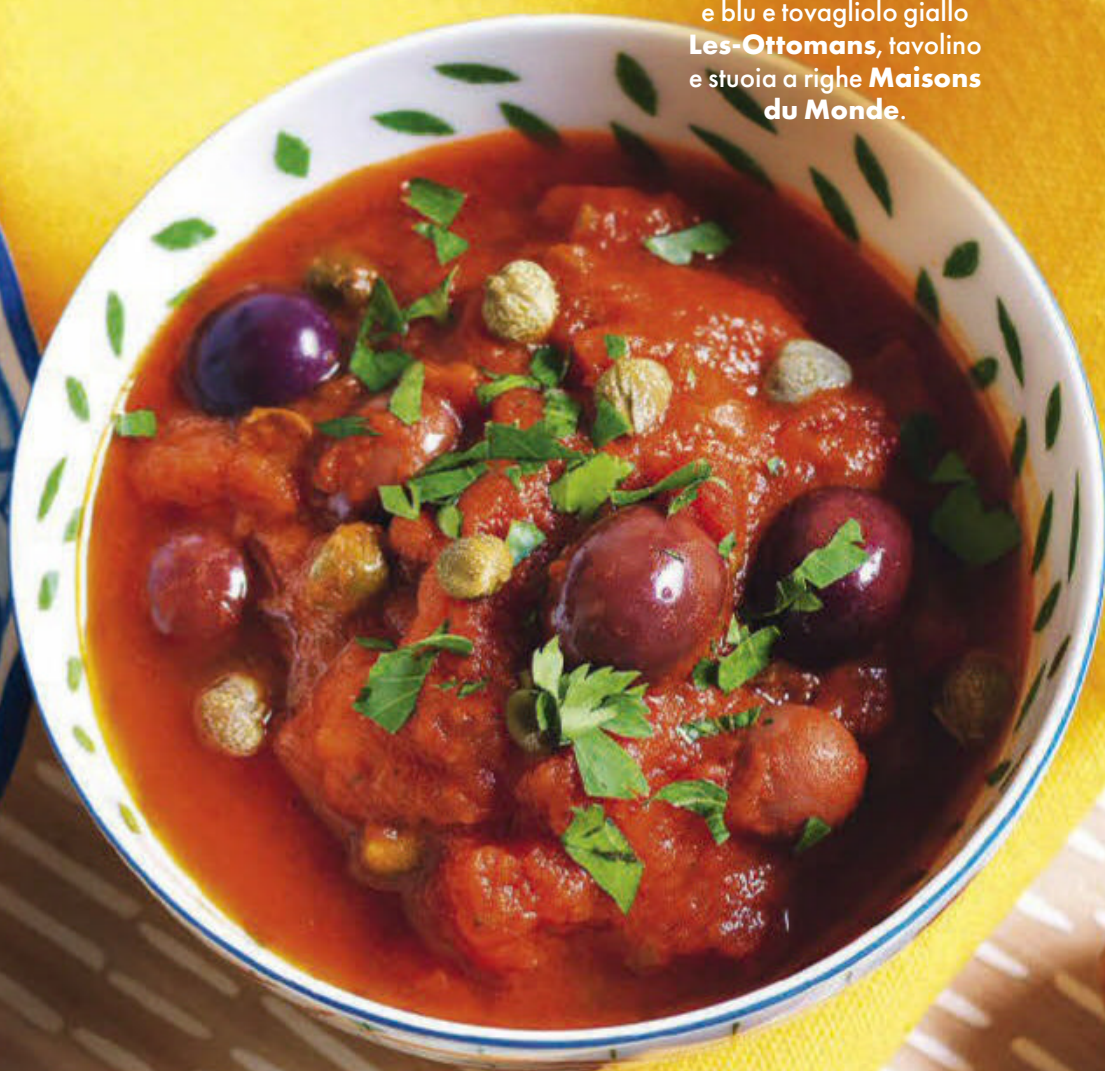
RICETTE **ILARIA CASTELLI**, **MARCO MORETTO**, **JOËLLE NÉDERLANTS**, **GIULIA ROTA**
CARTA DEGLI ABBINAMENTI **VALENTINA VERCELLI**, TESTI RICETTE **LAURA FORTI**, **ANGELA ODONE**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

ANTIPASTI

Millefoglie di carasau con crema di melanzane e gamberi rossi

Piatto fondo della trota **Maisons du Monde**, tovagliolo **Stamperia Bertozzi**, piattino della millefoglie **Zara Home**, piatto piano **Hermès**, bicchiere, calice e tovaglia **Les-Ottomans**.

Trota all'amaretto, spinaci e portulaca

Ciotolina con decoro verde e piattino con profilo giallo e decoro azzurro **Hermès**, piattino bianco e blu e tovagliolo giallo **Les-Ottomans**, tavolino e stuoia a righe **Maisons du Monde**.

Mini canederli con sugo alla puttanesca

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Semplificate il lavoro in cucina: eliminate la bilancia e dosate liquidi e ingredienti in polvere con tazze, bicchieri e cucchiai. Guardate la nostra tabella **a pag. 127**

MILLEFOGLIE DI CARASAU CON CREMA DI MELANZANE E GAMBERI ROSSI

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 2 melanzane
200 g robiola
30 pomodorini rossi e gialli
16 gamberi rossi
1 disco di pane carasau
limone
timo limone
basilico
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Tagliate a metà i pomodorini e disponeteli in una placca foderata con carta da forno. Conditeli con un filo di olio, sale, pepe, scorza di limone grattugiata, qualche foglia di timo.
Riducete a spicchi le melanzane e distribuite anch'essi nella placca. Conditeli con un filo di olio, sale, pepe, timo. Infornate tutto a 220 °C per circa 20 minuti, con la ventola attivata.
Sgusciate intanto i gamberi, raccoglilete le code in una ciotola e conditele con un filo di olio, scorza di limone e timo limone.
Sfornate le verdure. Prelevate con un cucchiaio la polpa delle melanzane e frullatela nel cutter, grossolanamente.
Mescolatela con la robiola, ottenendo una crema.
Condite i gamberi all'ultimo momento anche con un pizzico di sale e succo di limone, quindi sezionateli a metà per il lungo, e montate le millefoglie: spezzate il disco di pane carasau in modo da ottenere 12 pezzi regolari.
Appoggiate le basi nei piatti, guarnite con la crema di melanzane, i pomodorini e i gamberi. Procedete così creando altri due strati in ogni piatto.
Completate con foglioline di basilico a piacere.

TROTA ALL'AMARETTO, SPINACI E PORTULACA

Cuoca Giulia Rota
Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

400 g 2 filetti di trota salmonata
50 g cimette di portulaca
50 g spinaci novelli
40 g grano saraceno decorticato
2 amaretti secchi
finocchietto
liquore all'amaretto
olio extravergine di oliva
limone
sale – pepe

Tostate il grano decorticato, in una padellina a fuoco molto basso, per circa 10 minuti.
Pulite i filetti di trota e ungeteli con un filo di olio. Cuoceteli in una padella antiaderente con ancora un filo di olio: appoggiateli sul lato della pelle, per 3 minuti, quindi voltateli, eliminate eventuale grasso in eccesso e dopo 1 minuto sfumate con uno spruzzo di liquore all'amaretto.
Lasciate evaporare l'alcol, poi fate ridurre un po' il fondo di cottura, finché i filetti di trota non risulteranno leggermente caramellati.
Mescolate le insalate, conditele con olio, limone, sale e pepe e distribuitele nei piatti; completate con i filetti di trota, sfaldati.
Completate con il grano tostato e gli amaretti sbriciolati, qualche pezzettino di limone e foglie di finocchietto. Decorate a piacere.

MINI CANEDERLI CON SUGO ALLA PUTTANESCA

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER IL SUGO
650 g pomodori da sugo
15 g capperi dissalati
20 olive snocciolate
5 filetti di acciuga sott'olio
1 peperoncino fresco
1 spicchio di aglio
prezzemolo
olio extravergine di oliva
sale – pepe

PER I CANEDERLI
250 g pane multicereali
150 g latte
2 uova
prezzemolo
maggiorana
erba cipollina
olio di arachide
sale – pepe

PER IL SUGO
Incidete il fondo dei pomodori con un taglio a croce, immergeteli nell'acqua bollente per 1 minuto, scolateli, sbucciateli, tagliateli in spicchi e privateli dei semi; tagliate poi gli spicchi in piccoli dadini.
Sciogliete le acciughe in 2 cucchiai di olio con lo spicchio di aglio, i capperi, qualche rondella di peperoncino e le olive, poi aggiungete i dadini di pomodoro e cuocete per 15-20 minuti. Salate, pepate e completate con prezzemolo tritato.
PER I CANEDERLI
Tagliate il pane a tocchetti e bagnatelo con il latte (regolate la quantità in base a quanto il pane assorbe), lasciatelo riposare per qualche minuto e, se ci fosse troppo latte, strizzatelo; incorporate poi 2 uova sbattute, sale, pepe e un generoso trito di erba cipollina, maggiorana e prezzemolo. Fate riposare, quindi modellate in palline grandi come una nocciola; passatele nella farina e friggetele in abbondante olio di arachide a 175 °C.
Portatevi avanti Preparate i canederli mezza giornata in anticipo e fateli poi rinvenire all'ultimo momento, per 10 minuti, nel forno a 250 °C.

Millefoglie di pane carasau con crema di melanzane e gamberi rossi *pag. 41*

Scegliete una bollicina che abbia la giusta acidità per le creme e l'eleganza per i gamberi e il pomodoro. Il **Lambrusco di Sorbara** Brut Metodo Classico Maestro 2018 di Quintopasso ha profumi di **ribes**, fragola e **zenzero**. *22 euro, quintopasso.it*

PRIMI

Tagliolini al farro con salsa di peperoni e salsiccia

Piatto piano con decoro giallo delle mafalde e piatto piano con decoro verde dei tagliolini **Hermès**, tovagliolo giallo delle mafalde, calice e tovaglia **Les-Ottomans**, tovaglietta americana a fiori dei tagliolini **Zara Home**.

Mafalde con conchiglie, mango e vaniglia

Piatto piano con profilo giallo e decoro blu degli gnocchetti, piattino dell'acetosella e piatto piano con decoro verde del risotto **Hermès**; sottopiatto, calice, bicchiere e tovagliolo degli gnocchetti **Les-Ottomans**; bicchiere e calice **Villa D'Este Home Tivoli**, tovaglietta americana a fiori del risotto **Zara Home**.

Gnocchetti al burro aromatico con mazzancolle

TAGLIOLINI AL FARRO CON SALSA DI PEPERONI E SALSICCIA

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER I TAGLIOLINI
150 g farina 00
150 g farina di farro
3 uova

PER COMPLETARE
1 kg peperoni di vari colori
280 g pasta di salsiccia
peperoncino fresco
basilico
olio extravergine di oliva
sale

PER I TAGLIOLINI
Mescolate le farine e impastatele con le uova, lavorando il composto fino a ottenere un panetto omogeneo e liscio. Avvolgetelo nella pellicola e lasciatelo riposare per 30 minuti.
Stendete la pasta, lavorandone poca per volta, in sfoglie sottili, con la sfogliatrice, quindi tagliatele in tagliolini sottili.
Appoggiateli in un vassoio infarinato.

PER COMPLETARE
Ungete i peperoni con un filo di olio, poneteli in una placca e infornateli a 230 °C per circa 30 minuti, finché non saranno ben abbrustoliti.
Sfornateli e lasciateli riposare chiusi in un sacchetto per 10 minuti.
Spellateli e togliete i semi, ricavando i filetti. Cuoceteli per 10 minuti in una casseruola con 1 mestolo di acqua e 1 peperoncino fresco tagliuzzato.
Spegnete, frullate tutto e, volendo, passate la crema al setaccio. Cuocete la crema in casseruola per 3-5 minuti, per farla addensare; salatela alla fine.
Sgranate la pasta di salsiccia in una padella con un filo di olio, rosolandola finché non sarà un po' croccante.
Eliminate dalla padella eventuale grasso in eccesso, quindi unitevi la salsa di peperone e mescolatela con la salsiccia.
Lessate i tagliolini in acqua bollente salata, per circa 3 minuti, e scolateli nella padella con il sugo. Saltateli brevemente e serviteli completando con foglie di basilico fresco.

Risotto ai mirtilli, more e gorgonzola

MAFALDE CON CONCHIGLIE, MANGO E VANIGLIA

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti più 12 ore di riposo

INGREDIENTI PER 8 PERSONE
1 kg cozze – 1 kg fasolari
1 kg cannolicchi
1 kg vongole
1 kg tartufi di mare
640 g pasta tipo mafalde
1 mango maturo
1 baccello di vaniglia
gambi di prezzemolo
limone – aglio
finocchietto
olio extravergine di oliva
sale

Mettete a bagno tutte le conchiglie separatamente, in acqua e sale, e lasciatele in frigorifero per 12 ore.
Fatele poi aprire in una casseruola, sempre separatamente: scaldate un velo di olio con qualche gambo di prezzemolo, scorze di limone, 1 spicchio di aglio; unite le conchiglie e cuocete con il coperchio finché non saranno tutte aperte. Toglietele dalla pentola, filtrate l'acqua e ripetete con le conchiglie seguenti, rinnovando gli odori e filtrando sempre l'acqua di cottura in un'unica ciotola.
Sgusciate i molluschi, tenendone da parte alcuni con la conchiglia, per la decorazione.
Sbucciate il mango e tagliatelo a dadini.
Lessate le mafalde in acqua bollente salata.
Scaldate un filo di olio in una padella, intanto che cuoce la pasta; unitevi i molluschi e fateli un po' insaporire insieme con i semi raschiati del baccello di vaniglia. →

Scolate la pasta 2 minuti prima del termine di cottura e versatela nella padella dei molluschi. Unite un mestolino dell'acqua filtrata dei molluschi e terminate di cuocerla. **Completatela** alla fine con il mango a dadini, le conchiglie tenute da parte e foglie di finocchietto.

GNOCCHETTI AL BURRO AROMATICO CON MAZZANCOLLE

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Medio
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g patate**
- **150 g burro salato morbido**
- **100 g farina 00**
- **30 g farina di grano duro**
- **30 g Parmigiano Reggiano Dop**
- **16 mazzancolle**
- **1 uovo**
- **noce moscata**
- **salvia**
- **maggiorana**
- **timo – sale**

Pelate le patate, tagliatele a quarti e lessatele in acqua bollente non salata per 15-20 minuti.
Tritate 3 foglie grandi di salvia, le foglie di 4 rametti di timo e altrettante di maggiorana; unite il trito al burro morbido e mescolate bene così da ottenere un burro aromatizzato. Tenete in frigo mentre preparate il resto.
Passate le patate in forno a 180 °C per 2-3 minuti su una placca per farle asciugare.
Schiacciatele con lo schiacciapatate e impastatele con la farina 00, 1 uovo, la farina di grano duro, il parmigiano grattugiato, noce moscata e sale.
Impastate e formate dei filoncini, tagliateli a tocchetti e rigateli con il riga gnocchi o con la forchetta.
Sgusciate le mazzancolle eliminando il budellino nero.
Rosolatele in una piccola padella con un filo di olio e una noce del burro aromatizzato per 2 minuti.
Lessate gli gnocchi, non appena verranno a galla scolateli direttamente in una padella con il burro aromatizzato e completate con le mazzancolle. Servite subito.

RISOTTO AI MIRTILLI, MORE E GORGONZOLA

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Facile
Tempo 35 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **320 g riso Carnaroli**
- **250 g mirtilli**
- **200 g burro**
- **180 g gorgonzola dolce a pasta dura**
- **125 g more**
- **2 scalogni**
- **aceto di vino bianco**
- **vino bianco secco**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**
- **zucchero**

Mondate e tritate gli scalogni.
Scaldate in una casseruola 5 cucchiai di aceto con ½ bicchiere di vino bianco e sale, quando raggiunge il bollore unite gli scalogni, dopo 2-4 minuti unite il burro freddo, togliete dal fuoco e montate con un frusta.
Tagliate a metà i mirtilli e uniteli in una piccola padella con 4 cucchiai di olio ben caldi, 2 prese di sale e una di zucchero; schiacciateli un po' e rosolateli per 2-3 minuti a fuoco sostenuto.
Tostate il riso a secco con una presa di sale; quando è caldo, unite il burro montato; dopo 1 minuto bagnate con acqua calda non salata, dopo altri 2 minuti unite la salsa di mirtilli e portate a cottura aggiungendo l'acqua calda necessaria (ci vorranno 16 minuti in tutto).
Mantecate a fine cottura con 60 g di gorgonzola; dividete la parte rimanente in piccole pepite e distribuitele sul risotto insieme alle more.

Trota all'amaretto, spinaci e portulaca *pag. 41*

Da provare l'abbinamento con un bianco aromatico come il **Traminer**. A noi piace il 2021 di Cantina Puiatti per i profumi di pesca e di rosa e il gusto **secco** e preciso.
14,50 euro, puiatti.com

Tagliolini al farro con salsiccia *pag. 45*
Mini canederli *pag. 41*

Stappate un rosso fresco e fruttato, come il **Chianti** Biskero 2021 di Salcheto. È equilibrato, facile e appagante, e la sua **scorrevolezza** e il prezzo amico ne fanno un irrinunciabile vino quotidiano.
7 euro, salcheto.it

Mafalde con conchiglie, mango e vaniglia *pag. 45*

Adatto un bianco di **montagna**, con profumi tropicali che ricordino il mango. Ci ha stupito l'abbinamento con l'**Alto Adige Valle Isarco Sylvaner** Aristos 2020 di Cantina Valle Isarco, un vino fruttato, rotondo e **dinamico**.
16 euro, cantinavalleisarco.it

Gnocchetti al burro aromatico con mazzancolle *pag. 46*
Ninfee di cipolle *pag. 55*

Qui serve un bianco floreale, affinato solamente in acciaio, come il **Custoza Superiore** Ca' del Magro 2020 di Monte del Fra: prodotto con un mix di vitigni, è **intenso**, elegante e ha un gusto sapido e stimolante.
13 euro, montedelfra.it

Risotto ai mirtilli, more e gorgonzola *pag. 46*

Gli incantevoli profumi di mirtillo del **Teroldego** Indulgente 2018 di Redondel richiamano quelli del risotto; ha la giusta struttura per il gorgonzola ma anche un'**acidità** che gli dona scorrevolezza.
17 euro, redondel.it

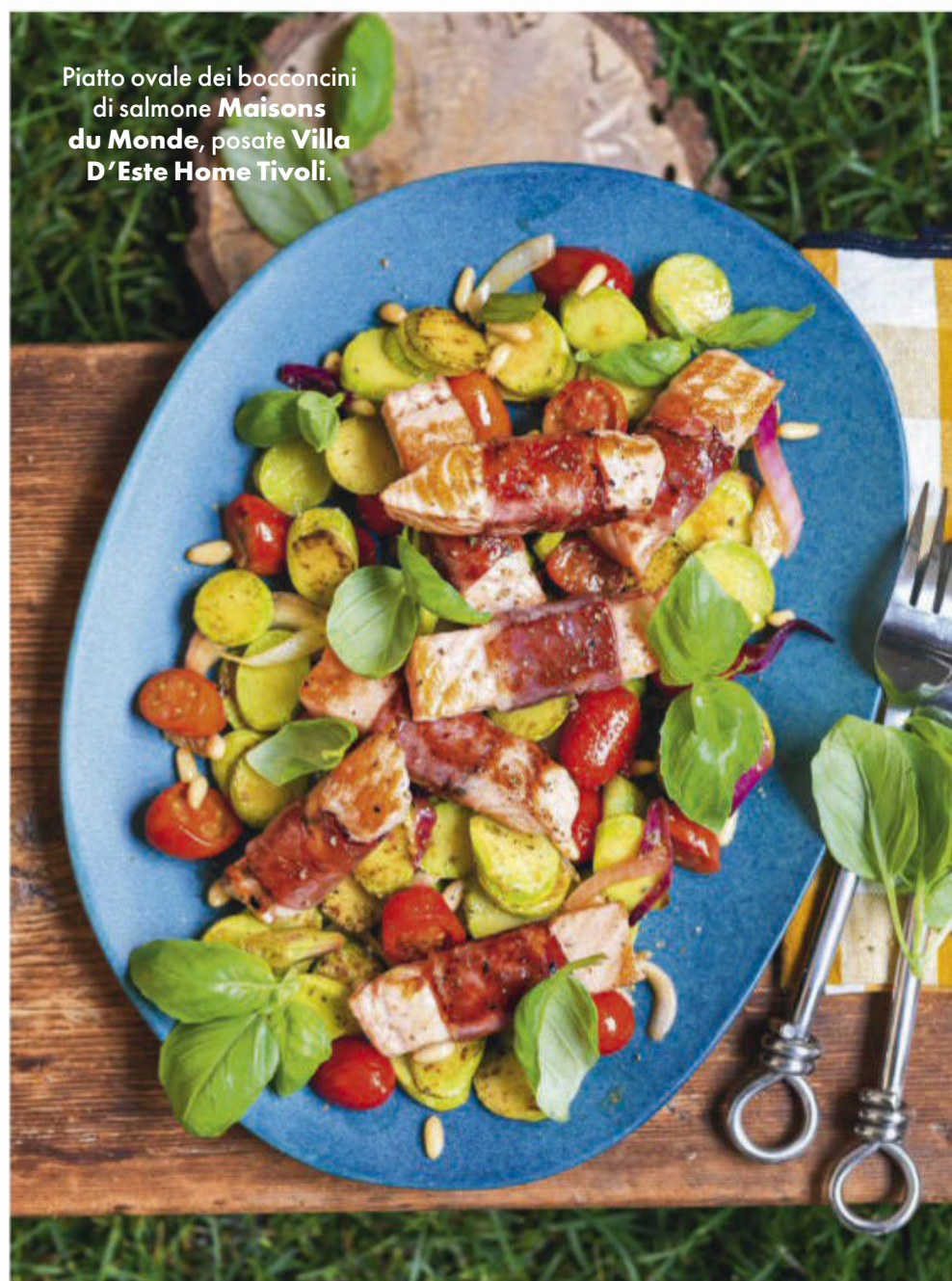
PESCI

Tovaglietta americana dello sgombro e tovaglia **Les-Ottomans**, piattino della salsa **Hermès**, piattino del pane **Zara Home**.

Sgombro alla rucola con pesto di erbe e olive

Crocchette di orata, salsa di pomodoro, speck e porcini

Piatto piano, sotto piatto e americana dei rocchetti di spada **Les-Ottomans**; piatti e sottopiatti delle crocchette di orata **Hermès**, calici e bicchieri colorati e posate **Villa D'Este Home Tivoli**.

Rocchetti di pesce spada alla paprica e crema di zucchine

Piatto ovale dei bocconcini di salmone **Maisons du Monde**, posate **Villa D'Este Home Tivoli**.

Bocconcini di salmone nello speck con ortaggi agrodolci

SGOMBRO ALLA RUCOLA CON PESTO DI ERBE E OLIVE

Cuoco Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **90 g pâté di olive**
- **40 g rucola pulita**
- **4 sgombri – 2 uova**
- **olio extravergine di oliva**
- **maggiorana – sale**

Rassodate le uova cuocendole per 7 minuti dal bollore. Raffreddatele, sgusciatele, recuperate i tuorli e passateli al setaccio, ottenendo la mimosa.
Pulite e sfilettate gli sgombri; eliminate tutte le spine.
Frullate la rucola con 40 g di olio e versatela in una casseruola con altri 300 g di olio. Scaldatelo fino a 60 °C e immergetevi i filetti di sgombro.
Lasciateli cuocere a temperatura costante per 10-15 minuti, quindi spegnete.
Mescolate il pâté di olive con 1 cucchiaiata di maggiorana fresca tritata.
Servite i filetti scolati dall'olio e salati, completandoli con la mimosa di uovo, il pâté di olive e qualche fogliolina di rucola fresca.

CROCCHETTE DI ORATA, SALSA DI POMODORO, SPECK E PORCINI

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 30 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

PER LA SALSA DI POMODORO

- **500 g pomodori perini**
- **1 piccola carota**
- **1 cuore di sedano**
- **1 scalogno**
- **concentrato di pomodoro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER LE CROCCHETTE

- **480 g filetti di orata**
- **250 g spinaci**
- **30 g pancarré**
- **1 uovo**
- **prezzemolo**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

PER COMPLETARE

- **200 g funghi porcini sott'olio**
- **200 g Speck Alto Adige Igp**
- **olio extravergine di oliva**
- **salvia**

PER LA SALSA DI POMODORO
Incidete con una croce il fondo dei pomodori, tuffateli in acqua bollente salata per 30 secondi, scolateli e pelateli. Apriteli, eliminate i semi e tagliate i filetti a tocchetti.
Tritate grossolanamente carota, sedano e scalogno e fateli appassire in una casseruola con un velo di olio, per 2-3 minuti.
Aggiungete i pomodori e cuocete per circa 1 ora, con il coperchio, a fuoco molto basso.
Frullate tutto, poi passate al setaccio, ottenendo una salsa cremosa e liscia. Salatela, pepatela e completate con 1 cucchiaio di concentrato di pomodoro.
PER LE CROCCHETTE
Sceglieте le foglie più grandi degli spinaci e scottatele per qualche secondo in acqua bollente salata. Raffreddatele in acqua ghiacciata.
Pulite i filetti di orata, spellateli ed eliminate tutte le lische.
Cuoceteli in una padella con un filo di olio e un pizzico di sale, per circa 2 minuti su un lato e 1 minuto sull'altro.
Trasferite i filetti in una ciotola, sfaldateli, quindi schiacciateli con una forchetta.
Impastate il pesce con l'uovo, il pancarré senza crosta, leggermente bagnato in acqua, 1 cucchiaio di prezzemolo tritato, pepe. Impastate tutto con le mani, finendo allo stesso tempo di spezzare i pezzetti di pesce, e formate 8 crocchette.
Avvolgetele nelle foglie di spinaci, scolate dall'acqua, ricoprendo tutta la superficie.
Cuocete le crocchette in una padella con un filo di olio per 30 secondi per lato, poi trasferitele in una pirofila e terminate di cuocerle in forno a 160 °C per 8-10 minuti.

PER COMPLETARE
Scolate i funghi, tagliate a metà i più grossi e arrostiteli su una griglia calda per pochi secondi per lato.
Tagliate lo speck a fiammiferi e arrostitelo in una padella senza grassi per 3-4 minuti, fino a quando non sarà croccante, ma non secco.
Friggete nell'olio qualche fogliolina di salvia, finché non diventa croccante.
Servite le crocchette con la salsa di pomodoro, i funghi, lo speck arrostito e la salvia fritta.

ROCCHETTI DI PESCE SPADA ALLA PAPRICA E CREMA DI ZUCCHINE

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g 6 fette sottili di pesce spada
200 g zucchine
150 g pecorino grattugiato
4 fette di pancarré
concentrato di pomodoro
paprica dolce
erba cipollina – timo
olio extravergine di oliva
sale

Mondate le zucchine, tagliatele a rondelle e rosolatele in padella a fuoco vivo con olio, 1 cucchiaio di acqua, sale e un po' di timo; quando saranno morbide, frullatele.
Raccogliete in una ciotola le fette di pancarré ridotte in pezzetti, 2-3 cucchiai di concentrato di pomodoro, il pecorino, un paio di cucchiaini di paprica e impastate fino a ottenere una palla; dividetela in 12 palline.
Tagliate le fette di pesce spada a metà nel senso della lunghezza.
Avvolgete le palline di composto nelle 12 fettine di spada e chiudete i rocchetti con un filo di erba cipollina (in alternativa, usate lo spago da cucina).
Disponete i rocchetti in una placca foderata di carta da forno e unta di olio, ungete anche i rocchetti, salate solo il pesce e infornate a 180 °C per 15-20 minuti.
Distribuite la salsa di zucchine nei piatti e accomodatevi i rocchetti di pesce spada. Completate a piacere con una macinata di pepe e con fiori di zucca.

BOCCONCINI DI SALMONE NELLO SPECK CON ORTAGGI AGRODOLCI

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 40 minuti più 2 ore di riposo

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g zucchine trombetta
500 g filetto di salmone fresco
200 g pomodori datterini
30 g pinoli
16 fette di speck
1 cipollotto
zucchero
aceto di mele
olio extravergine di oliva
sale

PREPARARE I ROCCHETTI

Amalgamate il ripieno con le mani, modellatelo in palline e avvolgetevi intorno la fettina di pesce spada. Legate i rocchetti con un filo di erba cipollina, dopo averlo appiattito con il pollice per renderlo più elastico e resistente.

Sgombro alla rucola *pag. 50*

Va bene un **bianco di carattere**, per tenere testa al sapore dello sgombro. Abbiamo trovato il vino giusto in Sardegna: l'Entemari 2020 di Pala, prodotto da vigne vecchie, è **persistente** e di buona struttura.
22 euro, pala.it

Crocchette di orata *pag. 50*
Pollo al miele *pag. 59*

Lo **Champagne Brut Millesimé** 2012 di Laurent-Perrier, una cuvée di Chardonnay e Pinot nero affinata a lungo sui lieviti, ha **profumi minerali** e di agrumi che rinfrescano il condimento del pollo e sembrano fatti apposta per i sapori dell'orata.
60 euro, laurent-perrier.com

Rocchetti di pesce spada *pag. 51*

I profumi di erbe aromatiche e il gusto sapido di un **Etna bianco** accompagnano bene i secondi di pesce con le verdure estive. Il 2021 di Tornatore è **leggero e succoso**, con tutta la personalità dei vini nati sui suoli vulcanici.
17 euro, tornatorewine.com

Mondate il cipollotto e tagliatelo a fettine. Lavate i datterini e divideteli a metà.
Lavate le zucchine, tagliatele a rondelle e rosolatele in padella sulla fiamma vivace con un filo di olio per 6-8 minuti, insieme ai datterini, al cipollotto e ai pinoli. Spolverizzate con un paio di cucchiaini di zucchero e un bel pizzico di sale.
Trasferite tutti gli ortaggi ben abbrustoliti in una pirofila, bagnate con 2-3 cucchiai di aceto di mele, sigillate la pirofila con la pellicola e lasciate riposare per un paio di ore.
Private il salmone della pelle e tagliate il filetto in 16 bocconcini di circa 35 g; avvolgeteli in una fettina di speck e rosolateli vivacemente in padella su tutti i lati (ci vorranno almeno 8-10 minuti).
Servite gli ortaggi agrodolci con i bocconcini di salmone nello speck.

VERDURE

Piatto fondo dell'insalata **Maisons du Monde**, piatti piani con decoro verde e piatto delle melanzane **Hermès**.

Insalata di cavolo cappuccio, peperoni dolci e mirtilli

Melanzane impanate al finocchio con panna acida e miele

Piatto ovale delle cipolle **Maisons du Monde**, piatto con decoro verde **Hermès**, posate **Villa D'Este Home Tivoli**.

Ninfee di cipolle con maionese di mandorle e basilico

MELANZANE BEN FRITTE

La spurgatura è fondamentale: più acqua perdono le melanzane, meno olio assorbono in cottura. Asciugatele, infarinatele, passatele nell'uovo e nel pane, ricoprendo solo la polpa. La crosta farà da «barriera anti-unto» e lascerà la polpa fresca e fondente.

INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO, PEPERONI DOLCI E MIRTILLI

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Facile
Tempo 30 minuti più 1 ora di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **800 g cavolo cappuccio bianco**
- **125 g mirtilli**
- **40 g grano saraceno**
- **2 cuori di lattuga**
- **1 peperone verde dolce**
- **1 peperone arancione dolce**
- **1 mela verde**
- **finocchietto – limone**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Affettate molto finemente il cavolo cappuccio (l'ideale sarebbe usare l'affettatrice o la mandolina).
Raccogliete il cavolo affettato in una ciotola, salatelo bene e lasciate riposare per 1 ora, poi strizzatelo delicatamente.
Tostate i chicchi di grano saraceno in padella senza grassi per pochi minuti.
Tagliate i cuori di lattuga in spicchi sottili nel senso della lunghezza.
Affettate i peperoni a rondelle.
Lavate la mela e tagliatela in striscioline, spruzzatele con poco succo di limone perché non si anneriscano.
Mescolate il cavolo con il cuore di lattuga, le rondelle di peperone le fettine di mela, unite i mirtilli e abbondante finocchietto tritato. Condite con olio, sale, pepe, qualche goccia di succo di limone e completate con il grano saraceno tostato.

MELANZANE IMPANATE AL FINOCCHIO CON PANNA ACIDA E MIELE

Cuoca Joëlle Néderlants
Impegno Medio
Tempo 1 ora più 1 ora e 30 minuti di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 6-8 PERSONE

- **650 g melanzane viola**
- **180 g panna acida**
- **150 g pane di segale raffermo**
- **2 uova**
- **semi di finocchio**
- **erba cipollina**
- **farina – miele**
- **olio di arachide – sale**

Tagliate le melanzane, senza sbucciarle, in grossi cubi; spolverizzateli di sale, lasciateli riposare per 1 ora e 30 minuti. Infine sciacquateli e asciugateli con carta da cucina.
Togliete la crosta del pane, tagliatelo in pezzetti e frullatelo con 1 cucchiaio di semi di finocchio.
Sbattete le uova. Distribuite 4-5 cucchiai di farina in un piatto piano.
Passate le melanzane prima nella farina, poi nelle uova sbattute e infine nel pane frullato. Lasciate la parte con la pelle priva di impanatura: sarà bella da vedere. La pelle, non essendo porosa, non assorbe olio.
Friggete i cubi in abbondante olio di arachide a 170-175 °C per almeno 4 minuti, girandoli su tutti i lati.
Condite la panna acida con un pizzico di sale a un ciuffo di erba cipollina tagliata a rocchetti.
Servite con le melanzane e il miele, in ciotoline a parte.

NINFEE DI CIPOLLE CON MAIONESE DI MANDORLE E BASILICO

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **150 g olio di semi di girasole**
- **50 g latte di mandorla non zuccherato**
- **15 foglie di basilico**
- **4 cipolle rosse tonde di medie dimensioni**
- **limone – aceto balsamico**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Sbucciate le cipolle avendo cura di non tagliare del tutto il fondo – in modo che le guaine rimangano attaccate –, poi incidetele come per tagliarle a spicchi ma senza arrivare fino in fondo. Ponetele in una pirofila foderata di carta da forno e conditele generosamente con olio extravergine e aceto balsamico, sale e pepe, cercando di fare andare i condimenti nei tagli.
Sigillate la pirofila con la pellicola e lasciatele riposare per 10 minuti.
Eliminate la pellicola, coprite con un foglio di alluminio e infornate a 200 °C per 1 ora; togliete quindi l'alluminio e rimettete in forno per altri 10 minuti.
Frullate il latte di mandorla con le foglie di basilico e un bel pizzico di sale, incorporate a filo la metà dell'olio di girasole, unite 1 cucchiaio di succo di limone e continuate a frullare con il frullatore a immersione; aggiungete il resto dell'olio, sempre a filo: dovrete ottenere una salsa tipo maionese. Servitela con le cipolle.

Insalata di cavolo cappuccio, peperoni dolci e mirtilli *pag. 55*

Una **birra chiara** e leggera è sempre una buona scelta per accompagnare le insalate. L'altoatesina Premium di Forst, fresca e **profumata**, sta particolarmente bene con il cavolo cappuccio. *1 euro, forst.it*

Melanzane impanate *pag. 55*

Un **rosato** sapido rinfresca il palato e ben si accorda con le note dolci-acide della ricetta. Ci piace il **Bardolino Chiaretto** Classico 2021 di Le Morette per l'equilibrio e l'eleganza. *9 euro, luganalemorette.it*

CARNI

Pollo al miele con verdure croccanti al ginepro

Piatto del pollo al miele **Tescoma**, sotto piatto, piattino pane e tovagliolo **Les-Ottomans**, posate **Villa D'Este Home Tivoli**.

Filetto di maiale al Calvados con pesche e purè di patate arrosto

Piatto della tagliata **Tescoma**, tovaglietta americana a fiori **Zara Home**, calici colorati **Villa D'Este Home Tivoli**.

Tagliata di manzo con maionese di albumi e salsa di acciughe

POLLO AL MIELE CON VERDURE CROCCANTI AL GINEPRO

Cuoca Ilaria Castelli
Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1 kg carote colorate (gialle, arancioni e viola)
2 fusi di pollo
2 sovracosce
rosmarino – ginepro
alloro – vino bianco secco
miele di acacia – zucchero
aceto di mele
olio di semi di girasole
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Disponete in una pirofila il pollo con 6 rametti di rosmarino e 6 foglie di alloro, 1 bicchiere di vino, una presa di sale. Sigillate con la pellicola a contatto in modo che entri meno aria possibile e fate riposare per 15 minuti circa. Questo aiuta a rendere la pelle più croccante in cottura.
Pelate le carote, poi tagliatele a metà nel senso della larghezza.
Tagliate la parte più affusolata in riccioli con il pelapatate, la parte più corposa in bastoncini.
Mettete i nastri in acqua fredda con qualche cubetto di ghiaccio per farli arricciare un po'.
Portate a ebollizione una casseruola di acqua salata; unite 3 cucchiai di aceto di mele, 1 cucchiaio di bacche di ginepro, poi i bastoncini di carota e 2 cucchiai di zucchero; cuocete per 5 minuti, quindi aggiungete i nastri e cuocete per altri 3 minuti.
Sgocciolatele e, una volta fredde, conditele con un filo di olio extravergine, sale e pepe.
Rosolate il pollo in una padella velata di olio caldo, unite poi il rosmarino, l'alloro e 3 cucchiai della marinata, ½ bicchiere di acqua e salate. Riducete la fiamma, voltate cosce e sovracosce in modo che tutti i lati prendano sapore, quindi coprite e cuocete per almeno 30 minuti. Voltatele ogni tanto. A fine cottura eliminate rosmarino e alloro.
Mescolate 2 cucchiai di olio di girasole e 1 cucchiaio di miele di acacia ottenendo una specie di emulsione; con essa spennellate il pollo su tutti i lati, voltate i pezzi, spennellateli dall'altro lato; riportate sul fuoco al massimo e fate dorare in 4-6 minuti.

FILETTO DI MAIALE AL CALVADOS CON PESCHE E PURÈ DI PATATE ARROSTO

Cuoco Marco Moretto
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,2 kg patate
600 g filetto di maiale
250 g fagiolini – 100 g latte
40 g burro più un po'
2 pesche gialle
rosmarino – Calvados
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pelate le patate e tagliatele a cubetti, quindi scottatele in acqua bollente salata per 4 minuti.
Trasferitele su una placca coperta con carta da forno, ungetele di olio, salatele, cospargetele con aghi di rosmarino e infornatele a 180 °C per 45-50 minuti.
Sfornatele e passatele con il passaverdura, quindi trasferitele in una casseruola con il latte e il burro.
Cuocete mescolando per 3-4 minuti fino a ottenere un purè rustico.
Pulite i fagiolini e cuoceteli in acqua bollente salata per 4-5 minuti. Scolateli e conditeli con un filo di olio.
Pulite il filetto e legatelo ad arrostino con lo spago da cucina.
Rosolatelo in una padella con un filo di olio, girandolo bene su tutti i lati, per circa 5-6 minuti, insaporendo con sale e pepe.
Sfumate con uno spruzzo di Calvados, quindi togliete il filetto dalla padella e trasferitelo in una pirofila.Infornatelo a 200 °C per 10-15 minuti o finché non avrà raggiunto i 60 °C al cuore (cottura media, rosata).
Lavate le pesche, tagliatele a spicchi e insaporitele nella padella del filetto per 5 minuti, aggiungendo un pizzico di sale e pepe, quindi unite una piccola noce di burro e fatele leggermente caramellare.
Sfornate il filetto e servitelo con le pesche, il purè di patate arrosto e i fagiolini.

TAGLIATA DI MANZO CON MAIONESE DI ALBUMI E SALSA DI ACCIUGHE

Cuoca Marco Moretto
Impegno Facile
Tempo 35 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
600 g controfiletto di manzo
200 g olio di girasole
100 g acciughe sott'olio
15 g capperi sott'aceto tritati
10 g prezzemolo tritato
2 albumi
aglio
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Sciogliete le acciughe stemperandole sul fuoco in una casseruola con un po' del loro olio e ½ spicchio di aglio, ottenendo una salsa grossolana.
Rifilate il controfiletto, ungetelo con un po' di olio e rosolatelo su tutti i lati in una padella calda per circa 15 minuti.
Avvolgetelo quindi in un foglio di alluminio e lasciatelo riposare per 10 minuti.
Montate gli albumi con la frusta. Quando cominciano a fare le prime bolle, unite l'olio di girasole a filo, continuando a montare. Alla fine, salate e completate la maionese con il prezzemolo e i capperi tritati.
Servite la carne tagliata a fettine, con la salsa di acciughe e la maionese di albumi, guarnendo con qualche cappero e prezzemolo a piacere.

MAIONESE DI ALBUMI

Per montare gli albumi usate una ciotola ampia, che consentirà di integrare molta aria con facilità e ottenere così una consistenza setosa e liscia. L'assenza di tuorli rende questa salsa particolarmente leggera e delicata.

DOLCI

Plum cake al limone e frutti di bosco

Bicchieri della granita **Villa D'Este Home Tivoli**, piattini e telo mare sul fondo **Hermès**, americana gialla **Les-Ottomans**, tavolino e vassoio del plum cake **Maisons du Monde**, tovaglietta americana a fiori **Zara Home**.

Granita cremosa di lampone, rosmarino e gin

Ciotoline colorate del riso e latte **Hermès**, cucchiaini **Villa D'Este Home Tivoli**, tovaglia **Les-Ottomans**.

Riso e latte variegato all'amarena

Filetto di maiale *pag. 59*
Bocconcini di salmone *pag. 51*

D'estate è molto piacevole abbinare le bollicine anche con la carne. Il **Franciacorta** Parosé 2016 di Mosnel, un Pinot nero e Chardonnay con un affinamento di oltre 48 mesi, profuma di piccoli frutti, **melagrana** ed erbe officinali. *50 euro, mosnel.com*

Tagliata di manzo *pag. 59*

Il Sangiovese è uno dei vini che sta meglio con la carne di manzo. Sceglietene uno **leggiadro** come il **Morellino di Scansano** 2019 di Val delle Rose, facile, fresco, fruttato. *15 euro, valdellerose.it*

Plum cake al limone *pag. 62*

Scegliete un vino dolce con una buona acidità, che richiami il limone. Va bene un **Valdobbiadene Prosecco Superiore Dry**: l'Uvaggio Storico di Val d'Oca, prodotto con le uve autoctone, ha profumi di frutta e di **fiori**. Si trova anche al supermercato. *20 euro, valdoca.com*

Riso e latte *pag. 63* **Granita** *pag. 63*

Ottimo un **rosso dolce** e frizzante come il **Sangue di Giuda** dell'Oltrepò Pavese. Il Fior del Vento 2021 di Andrea Picchioni, ideale con il riso e latte, si può abbinare anche con la granita (ma sta meglio il gin). Servitelo sui 10 °C. *10,50 euro, picchioniandrea.it*

PLUM CAKE AL LIMONE E FRUTTI DI BOSCO

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

PER IL PLUM CAKE

- **180 g zucchero semolato**
- **150 g farina**
- **100 g frutti di bosco misti**
- **80 g panna fresca**
- **75 g burro**
- **8 g lievito in polvere per dolci**
- **3 uova**
- **1 bustina vanillina**
- **1 limone – sale**

PER COMPLETARE

- **250 g zucchero a velo**
- **50 g succo di limone**
- **frutti di bosco e foglie aromatiche per decorare**

PER IL PLUM CAKE

Mescolate le uova con lo zucchero: lavorate con la frusta senza montarle, ma mescolandole finché lo zucchero non si sarà completamente sciolto e il composto non sarà diventato bianco (se utilizzate la planetaria, usate la frusta a foglia).
Mescolate in una ciotola 130 g di farina con il lievito, la vanillina, un pizzico di sale e la scorza grattugiata del limone.
Fate fondere il burro.
Aggiungete la farina con il lievito alle uova, mescolando con una spatola (o sempre con la foglia).
Mescolate la panna con il succo del limone e unitela a filo nell'impasto, quindi incorporate anche il burro fuso.
Infarinate i frutti di bosco, setacciandoli per eliminare l'eccesso di farina, e aggiungeteli nell'impasto.
Versatelo nello stampo.
Fate un solco lungo la superficie, per favorire la cottura, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti, controllando la cottura con uno stecchino: infilato nel plum cake deve uscirne asciutto.

PER COMPLETARE

Mescolate il succo di limone con lo zucchero a velo, fino a ottenere una consistenza cremosa. Colate la glassa ottenuta sulla superficie del plum cake, in più riprese, e lasciatela rapprendere.
Guarnite il dolce con frutti di bosco e foglie di erbe aromatiche.

REGOLE DEL PLUM CAKE

Farcitura omogenea: infarinate (e setacciate) i frutti, che così non si depositeranno sul fondo dello stampo. Perfetta cottura dell'impasto: praticate un solco in superficie o distribuitevi un filoncino di burro morbido. Copertura effetto velo: la glassa deve essere fluida.

GRANITA CREMOSA DI LAMPONE, ROSMARINO E GIN

Cuoca Giulia Rota
Impegno Medio
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 500 g **lamponi**
- 180 g **zucchero**
- 40 g **gin**
- **rosmarino**

Preparate una purea di lamponi: frullate 450-500 g di frutti e passateli al setaccio per eliminare tutti i semi.
Sciogliete lo zucchero in una casseruola con 275 g di acqua e un rametto di rosmarino. Portate a bollore, spegnete e lasciate il rosmarino in infusione finché lo sciroppo non si sarà completamente raffreddato.
Eliminate il rosmarino e unite 400 g di purea di lamponi nello sciroppo freddo.
Aggiungete il gin, versate nella gelatiera e fate mantecare.
Servite la granita con panna montata a piacere.

RISO E LATTE VARIEGATO ALL'AMARENA

Cuoca Giulia Rota
Impegno Facile
Tempo 1 ora più 4 ore di riposo
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 1 litro **latte**
- 250 g **riso Vialone nano**
- 70 g **zucchero**
- 30 **amarene sciroppate con un po' del loro sciroppo**
- **fave di tonka**
- **amaretti morbidi**

Mettete il riso in una casseruola con il latte, a freddo. Grattugiate mezza fava di tonka, unite lo zucchero. Cuocete a fuoco molto basso, mescolando di continuo, per circa 35-40 minuti dal bollore.
Spegnete, trasferite tutto in una ciotola e lasciate raffreddare, prima a temperatura ambiente e poi in frigorifero per 1 ora.
Dividete il riso in 4 coppe da porzione e completate con le amarene e il loro sciroppo. Servite accompagnando con amaretti morbidi a piacere.

CUOCHE E CUOCHI

ILARIA CASTELLI
La cucina è la sua nuova vita, dopo quindici anni di lavoro come consulente finanziario. È chef a domicilio, tiene anche corsi di cucina e organizza cene personalizzate nel suo laboratorio milanese Chef and the City. Riuscita sorpresa il risotto con mirtilli e gorgonzola.

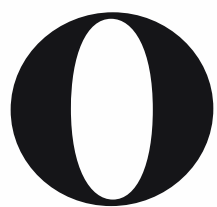
MARCO MORETTO
Giovane chef a La Locanda del Notaio a Pellio Intelvi (Como) ha due passioni, il risotto e l'orto. In cucina si muove con eleganza ed è sempre alla ricerca del dettaglio, nei sapori: provate, per esempio, il purè di patate arrosto che accompagna il filetto di maiale.

JOËLLE NÉDERLANTS
È la responsabile, anzi l'anima della nostra cucina di redazione. Belga, è un'esperta del cioccolato e curiosa di tutte le novità della pasticceria. Con la stessa inventiva e grazia cucina anche piatti salati, come i mini canederli «mediterranei» e il salmone nello speck.

GIULIA ROTA
Nell'arte della pasticceria si esprime con spontaneità e precisione. Per colazione o a merenda preparate il suo fresco plum cake e, se siete curiosi, assaggiate la trota all'amaretto, un abbinamento che Giulia ha imparato dal suo papà.

MAGIE BIANCHE

DI **CARLO OTTAVIANO**, FOTO **MASSIMO BIANCHI**

Quando una nevicata straordinaria bloccò le strade attorno alle fattorie pugliesi, un geniale casaro, per non sprecare il latte, inventò un formaggio ripieno di pasta filata e panna. Oggi la **Burrata di Andria Igp** *è apprezzata in tutto il mondo*

Ogni prodotto agroalimentare ha un'anima, che rimanda spesso a memorie lontane. La Burrata di Andria Igp il cuore ce l'ha davvero, ed è sostanza. Se all'apparenza è un normale formaggio a pasta filata, basta aprirla appena per trovare la morbida stracciatella, stessa pasta «sminuzzata» a mano e mescolata con panna. Le diverse consistenze, l'essere grassa e fresca allo stesso tempo, la cremosità del ripieno e la leggerissima acidità del latte vaccino appena munto: tutto sembra studiato dai maghi del marketing per un prodotto di successo.

A inventarla, invece, fu nel secolo scorso un intraprendente casaro, quando nell'Alta Murgia, in Puglia, una inusuale nevicata bloccò le strade. Lorenzo Bianchino della Masseria Piana Padula, già produttore di mantèche (formaggio stagionato a pasta filata ripieno di burro), provò allora a creare una finta mozzarella da usare come sacchetto ripieno di stracciatella. Poi con foglie di asfodelo e altre erbe locali avvolse la burrata, che acquistò un gusto piacevolmente pungente. Il successo fu strepitoso, tanto da conquistare lo scià di Persia, che ne divenne testimonial in tutto il mondo. Ma non esagerate nelle quantità, visto che fornisce 450 calorie per 100 grammi.

RICONOSCERLA E CONSERVARLA

La Burrata di Andria Igp è venduta immersa nel liquido di governo in confezioni di carta plastificata legata all'apice con steli di rafia, oppure in contenitori di plastica. Il logo del Consorzio di Tutela evidenzia due mani che lavorano il formaggio. L'aspetto è quello della mozzarella, ma con qualche leggera ammaccatura, bianca e lucida, rotondeggiante con una chiusura apicale. Al momento del taglio la stracciatella deve fuoriuscire in modo fluido, al palato deve dare una sensazione di freschezza. Si conserva per non più di cinque giorni a una temperatura tra 4 e 6 °C. Va poi gustata a temperatura ambiente.

VALORIZZARLA

Il primo suggerimento è mordere allo stesso tempo l'involucro esterno (spesso un paio di centimetri) e il contenuto interno, così da unire sapidità e freschezza. L'accompagnamento ideale è un semplice filo di olio extravergine di oliva. Come ingrediente sta bene nelle insalate di verdure a foglia verde e pomodori e nelle freschissime insalate di pasta fredda estiva. Tante le creazioni di alta cucina: Heinz Beck a Londra la serve con zucchine fritte in carpione; a Manhattan, Philip Guardione la propone nei fusilli con gli scampi; a Tokyo Giorgio Matera l'abbina ai ricci di mare e alla spuma di prezzemolo; a Hong Kong il bistellato Pino Lavarra ha in menù un antipasto di zeppola salata con burrata di Andria e un primo composto da tortelli di burrata, cime di rapa, limone e alici.

LA CARTA D'IDENTITÀ

— DOVE NASCE
Puglia.

— INGREDIENTI
latte fresco vaccino, caglio.

— COLORE
bianco lucido.

— DIMENSIONI
dai 100 ai 1000 grammi.

— PROFUMO
latte fresco di campagna.

— SAPORE
burroso e di latte fresco.

— CONSISTENZA
leggermente gommoso l'involucro, spugnosa la stracciatella.

— ETÀ
da consumare al massimo entro cinque giorni dalla produzione.

— CONSERVAZIONE
in frigorifero, nel suo liquido di governo.

— PREZZO
intorno ai 20 euro al chilo.

Icona italiana del gusto, la **Mozzarella di Bufala Campana Dop** *deve il suo nome a uno dei cuochi più famosi del Rinascimento e la sua bontà a tempi agricoli e artigianali scanditi dal rispetto di tradizioni secolari e moderne pratiche*

«a tu sei un mago!», esclamano ammirati i bambini delle scolaresche quando vedono il casaro trasformare il liquido in solido col solo uso di un bastone di legno (il menacaso). E, a bocca aperta, assistono alla filatura, l'affascinante momento clou del processo di creazione della Mozzarella di Bufala Campana Dop. Un gesto davvero antico nel gestire il contatto tra acqua bollente e cagliata che provoca la fusione della massa, continuamente sollevata e tirata fino a ottenere un unico corpo omogeneo. Nata nel monastero dei monaci di San Lorenzo tra Aversa e Capua, fu poi nel 1570 Bartolomeo Scappi, il cuoco di Papa Pio V, a darle il nome, derivandolo dal gesto dei casari di «mozzare» con le mani il pezzo di cagliata filata e di staccare con gli indici e i pollici le singole sfere. L'ingrediente principale è il latte di bufala, facilmente digeribile, più ricco di proteine, grassi e soprattutto calcio, rispetto a quello di vacca e di pecora.

RICONOSCERLA E CONSERVARLA

La confezione deve avere il marchio del Consorzio di Tutela (una testa di bufala stilizzata su un campo verde sotto e un sole a raggiera sopra); mai comprarla sfusa (tranne nei caseifici, ovviamente). I formati partono dai dieci grammi (perlina, ciliegina, bocconcino), fino a nodini e trecce da tre chili. C'è anche la versione affumicata. La superficie è liscia e il colore deve essere bianco porcellana (a differenza della più opaca fior di latte). Al taglio fuoriesce il siero dal profumo di fermenti lattici. In bocca è inizialmente elastica e poi più fondente. Il sapore è sempre deciso, ma al tempo stesso delicato. Va conservata nel suo liquido di governo nelle prime 48 ore. Solo dopo si può riporre in frigorifero, ricordando, prima di consumarla, di lasciarla a temperatura ambiente per almeno un'ora o di immergere la confezione per circa 5 minuti in acqua calda.

VALORIZZARLA

Va gustata nuda e cruda, cioè al naturale. I condimenti impediscono di valutare l'intensità delle fragranze. Le sensazioni olfattive cambiano in base alla pezzatura: nel bocconcino si avvertono la nota di burro, di yogurt e la caratteristica nota muschiata tipica del latte di bufala. Nella pezzatura più grande c'è una componente vegetale più espressa, quasi nocciola fresca. Naturalmente si presta all'uso come versatile ingrediente – a partire da pizza e pasta al forno – e tanti sono gli chef che la celebrano in piatti sfiziosi. Tra gli esempi, il Millefoglie croccante di Giancarlo Morelli a Milano; la Nuvola in Caprese di Pino Cuttaia a Licata, in Sicilia; il «latte di mozzarella» di Rosanna Marziale (ha dedicato due interi libri alla bufala) che nel suo ristorante a Caserta fonde il latticino a bagnomaria fino a ottenere un fluido ricco e saporito. Insomma, come bere mozzarella.

LA CARTA D'IDENTITÀ

— DOVE NASCE
Campania, Sud del Lazio, provincia di Foggia e a Venafro nel Molise.

— INGREDIENTI
latte fresco di bufala, caglio.

— COLORE
bianco porcellana.

— PROFUMO
yogurt, muschio, grano, sentori animali.

— SAPORE
dolce ma con spinta verso il sapido.

— CONSISTENZA
resistente al morso.

— ETÀ
60 ore dalla mungitura, il termine entro cui il latte deve essere trasformato in mozzarella.

— CONSERVAZIONE
nel suo liquido di governo.

— PREZZO
da 12 a 20 euro al chilo.

CHE CI FA LA BURRATA NEL BRODO?

E la mozzarella di bufala con lo zucchero e le ciliegie? Ecco come trasformare e gustare le paste filate fuori degli schemi

RICETTE
JOËLLE NÉDERLANTS
TESTI
MARIA VITTORIA DALLA CIA

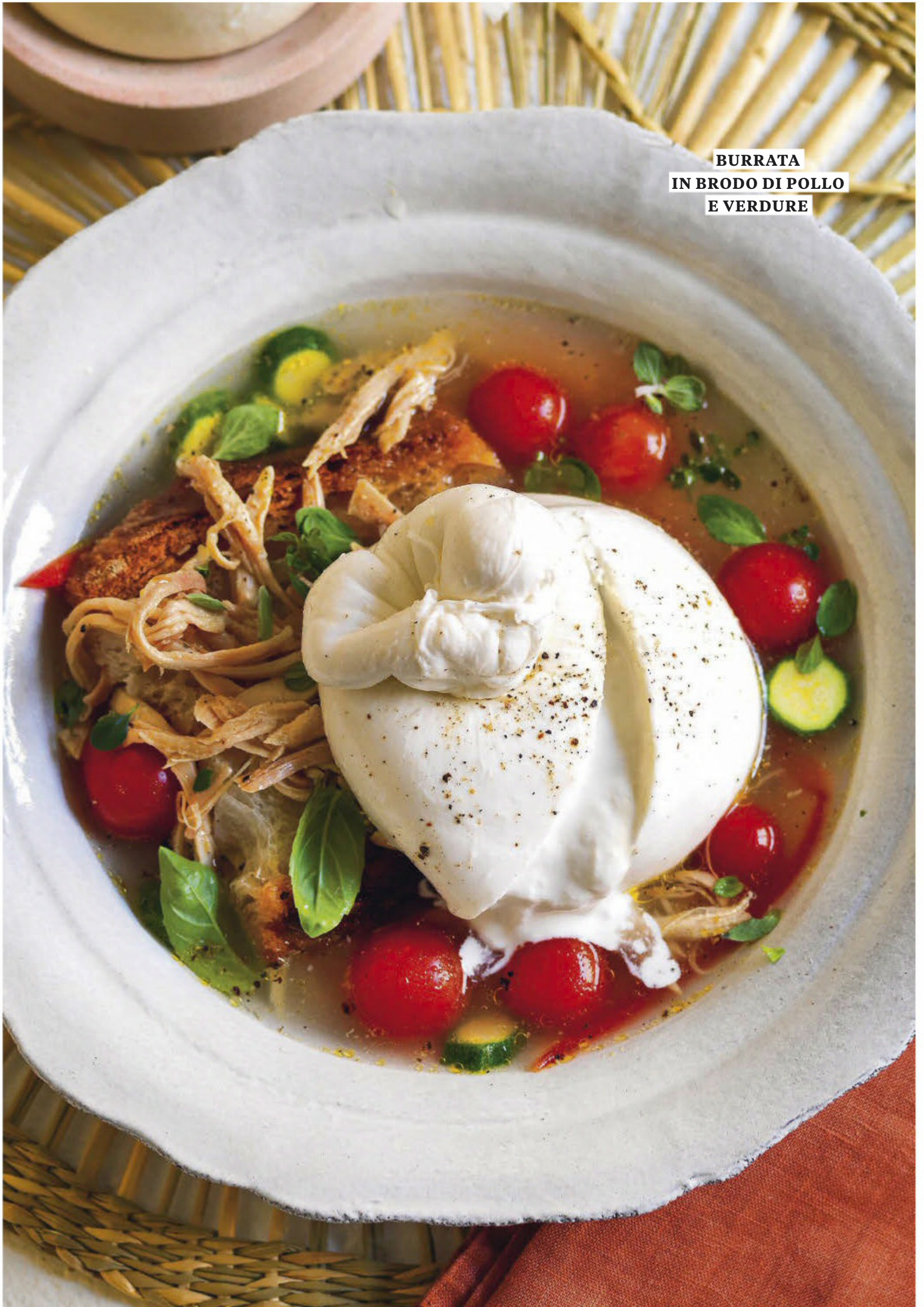
FOTO
RICCARDO LETTIERI
STYLING
BEATRICE PRADA

GELATO DI BURRATA

MOZZARELLA IN CARROZZA DOLCE

Piatti dell'insalata e della mozzarella in carrozza nella pagina precedente **Virginia Casa**.

CETRIOLI, MOZZARELLA E LIMONE MARINATO

BURRATA
IN BRODO DI POLLO
E VERDURE

GELATO DI BURRATA

Impegno Facile
Tempo 25 minuti più 2 ore di riposo
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

200 g burrata
200 g panna fresca
180 g zucchero
100 g latte
acqua di fior d'arancio
mandorle con la pelle
miele

Frullate il latte con 150 g di liquido di governo della burrata, lo zucchero e la burrata.
Scaldate fino a 70 °C, poi frullate di nuovo e passate al setaccio per eliminare i residui di pasta filata.
Aggiungete la panna, ben fredda, 2 cucchiai di acqua di fior d'arancio, mescolate e lasciate riposare in frigo per 1 ora.
Versate infine nella gelatiera e fate mantecare (per 1 ora circa).
Servite il gelato con mandorle e miele.

MOZZARELLA IN CARROZZA DOLCE

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 12 PEZZI

300 g mozzarella di bufala
150 g 6 fette di pan brioche in cassetta
120 g biscotti avanzati (frollini, savoiardi, petit beurre)
100 g latte
40 g mandorle pelate
2 uova
olio di arachide

PER LA SALSA

300 g ciliegie
30 g zucchero

PER LA SALSA
Raccogliete in una casseruola le ciliegie a tocchetti, lo zucchero e 30 g di acqua e cuocete a fuoco medio per 3-4 minuti dal bollore. Lasciate raffreddare.
PER LA MOZZARELLA IN CARROZZA
Rifilate le fette di pan brioche a due a due.
Tagliate la mozzarella a fette spesse 1 cm e asciugatele su carta da cucina. Distribuitele su 3 fette di pan brioche, ricomponete i panini con le altre fette, premeteli un po' per compattarli e tagliate ciascuno in 4 paninetti quadrati.
Sbattete le uova con il latte.
Frullate i biscotti con le mandorle e distribuiteli in un piatto.
Passate i paninetti nelle uova e poi nei biscotti; ripassate solo i bordi nelle uova e di nuovo nel biscotto.
Friggeteli nell'olio a 175 °C finché non sono dorati; scolate le mini mozzarelle in carrozza su carta e servite subito, con la salsa.

CETRIOLI, MOZZARELLA E LIMONE MARINATO

Impegno Facile
Tempo 15 minuti più 24 ore di marinatura

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g mozzarelle di bufala
40 g bottarga di muggine
20 olive al forno
4 cetrioli carosello
4 taralli pugliesi con mandorle
1 limone biologico
menta
olio extravergine di oliva
sale grosso – zucchero

Lavate il limone, tagliatelo a tocchetti, raccoglieteli in una ciotola con 20 g di zucchero e 30 g di sale grosso, copriteli con la pellicola e lasciateli marinare per 24 ore al fresco o in frigorifero; infine scolateli dalla salamoia.
Tagliate i cetrioli a rondelle sottili.
Componete l'insalata aggiungendo le olive, i taralli spezzettati, la bottarga a fettine e il limone.
Condite con un filo di olio (il sale non dovrebbe servire, poiché il limone è già salato) e foglioline di menta.
Completate con la mozzarella e servite.

BURRATA IN BRODO DI POLLO E VERDURE

Impegno Facile
Tempo 2 ore

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

600 g 2 cosce di pollo o coscia e sovracoscia
16 pomodorini ciliegia
4 burrate da 125-150 g ciascuna
4 zucchine mignon
2 fette di pane casareccio
1 gambo di sedano
1 pomodoro ramato
1 carota
1 cipollotto
1 falda di peperone rosso
timo limone
basilico
maggiorana
limone
sale – pepe

Mondate le verdure.
Tagliate le zucchine a rondelle.
Spellate le cosce di pollo e raccoglietele in una casseruola con il pomodoro ramato, intero, il sedano, il cipollotto (tenendo da parte il verde), la carota, i ritagli delle zucchine, un po' di timo e di maggiorana, 4-5 foglie di basilico, una presa di sale e 2 litri di acqua fredda. Fate sobbollire per 1 ora e 30 minuti.
Scolate infine il pollo e, una volta tiepido, sfilacciatelo.
Filtrate il brodo e subito, mentre è ancora caldo, unite i pomodorini, le zucchine a rondelle, il peperone rosso a filetti e il succo di ½ limone; correggete di sale e pepate.
Abbrustolite il pane in padella, senza grassi.
Servite il brodo tiepido, completando con il pollo sfilacciato, le burratine, i crostini ed erbe fresche.

LA CUCINA ITALIANA

PER MASI

STAI FRESCO

Pizza e vino, coppia perfetta. Soprattutto quando la pizza è fatta a regola d'arte, con materie prime di qualità, e il vino è stato concepito per rispondere al meglio alle nuove occasioni di consumo. A confermarlo, la collaborazione appena nata tra la cantina veneta Masi e la pizzeria milanese Giolina, due realtà che uniscono anima innovativa e competenza tecnica. "I delicati impasti e gli ingredienti ricercati di Giolina sono una festa per il palato, che culmina nell'accostamento con Fresco di Masi", commenta Giacomo Boscaini, brand ambassador di Masi. Due i vini della linea, un bianco a base di garganega, chardonnay e pinot grigio e un rosso prodotto con uve corvina e merlot: entrambi sono capaci di raccontare i territori in cui nascono, ma anche di portare con sé una ventata di contemporaneità: "Sono vini biologici, vegani, con poco alcol e facili da bere", spiega Boscaini. "Sono stati prodotti per sottrazione, ovvero limitando al massimo l'intervento dell'uomo sulla natura, e guardano alla salvaguardia dell'ambiente, con l'utilizzo di bottiglie molto leggere. ● **WWW.MASI.IT**

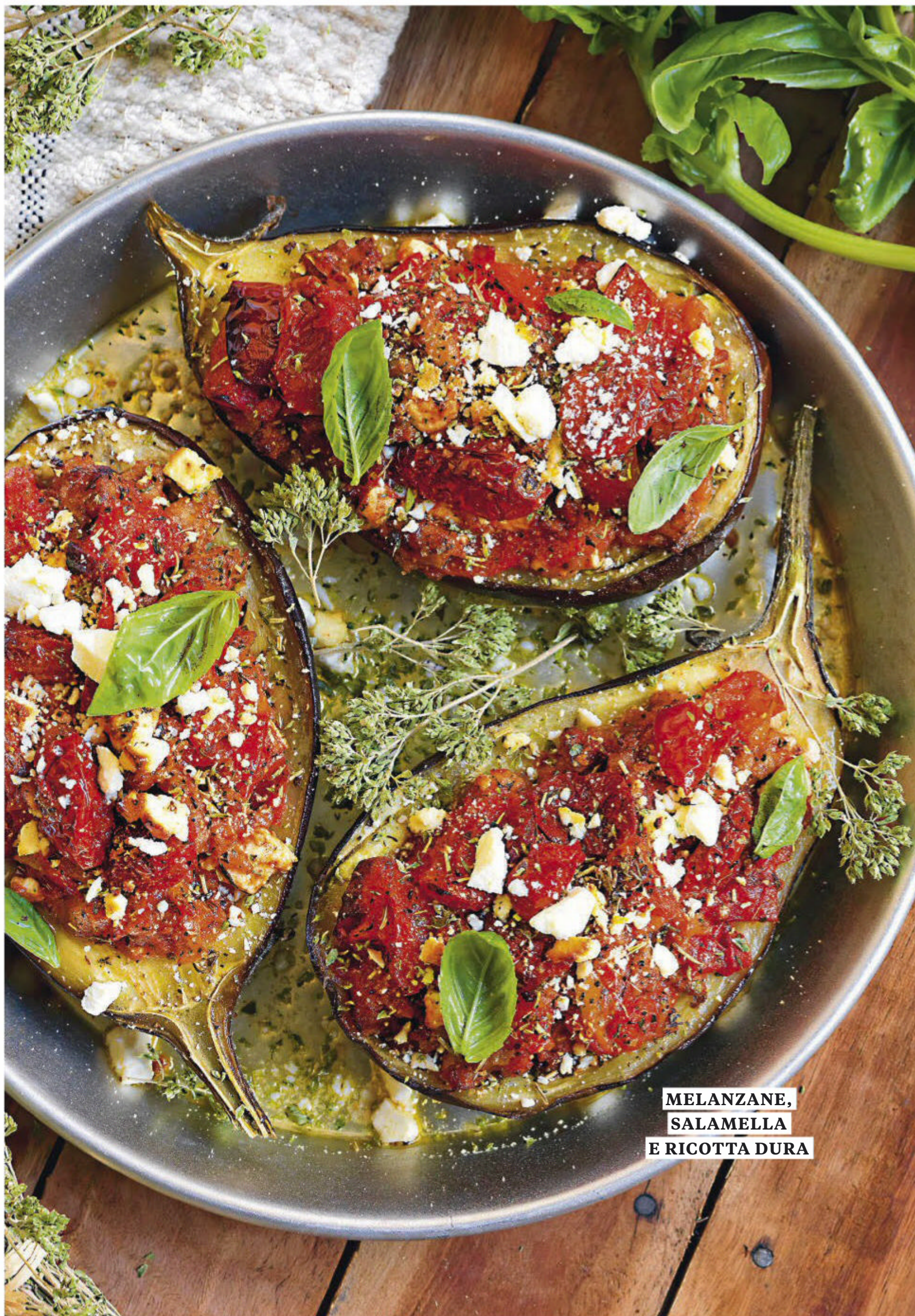
In alto, Ilaria Puddu, fondatrice di Giolina, e Giacomo Boscaini, brand ambassador di Masi. Qui sopra, la pizza Masina, nata in occasione della collaborazione tra le due aziende: tra i suoi ingredienti c'è anche il capocollo di cinghiale affinato nel vino Campofiorin di Masi.

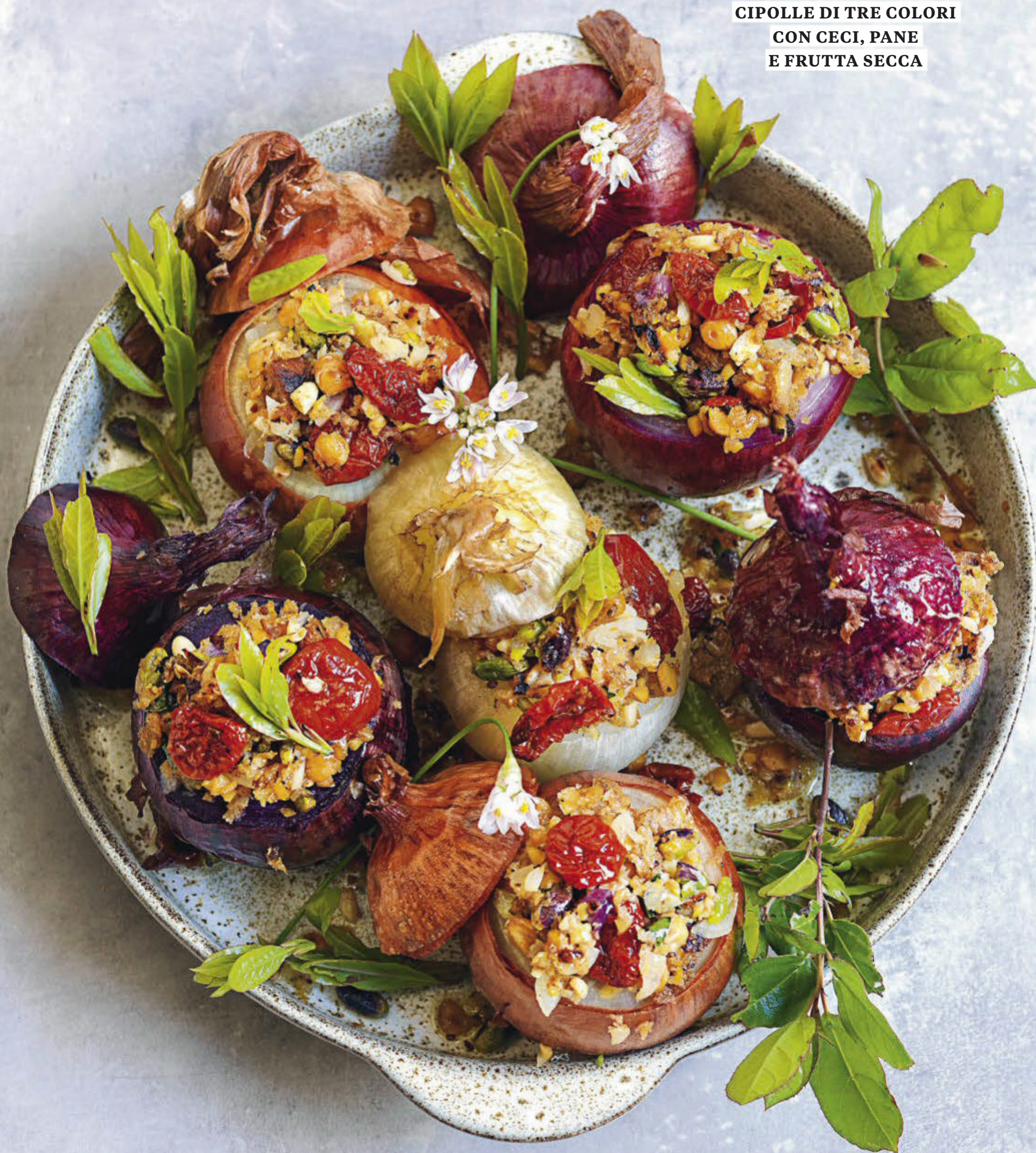
CUORE DI BUE
CON PATATE, BORRAGINE
E TARASSACO

COL RIPIENO C'È PIÙ GUSTO

Zucchine, cipolle, pomodori imbottiti appartengono alle cucine tradizionali di tutta l'Italia. Qui, insieme con la ricetta ligure, le nostre invenzioni per trionfali pranzi d'estate

RICETTE **JOËLLE NÉDERLANTS**, TESTI **LAURA FORTI**
FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

PESCHE E CETRIOLI RIPIENI DI STRACCIATELLA E 'NDUJA

MELANZANE, SALAMELLA E RICOTTA DURA

CIPOLLE DI TRE COLORI
CON CECI, PANE
E FRUTTA SECCA

LA VERSIONE TRADIZIONALE

In Liguria, dove si mangia spesso «di magro», l'arte di cucinare le verdure raggiunge fantasiosi picchi di golosità. Gli ortaggi ripieni sono diffusi in tutta la regione, con diverse varianti: questa, tipica del Ponente, è tra le più semplici, quasi a non voler troppo interferire con il sapore delle verdure. Altre ricette aggiungono erbe aromatiche e pinoli, due tipici prodotti locali, o ancora i funghi dell'entroterra o la prescinsêua, il formaggio fresco cremoso del Genovese. Tutto ingentilito dal delicato olio di oliva ligure.

LE CLASSICHE LIGURI

Impegno Facile
Tempo 2 ore
Vegetariana

INGREDIENTI PER 8 PERSONE

800 g patate – 300 g fagiolini
120 g Parmigiano Reggiano Dop
3 cipolle – 3 grossi pomodori
3 zucchine – 2 uova
3 peperoni (rosso, giallo, verde) – 1 spicchio di aglio
pangrattato – maggiorana
olio extravergine di oliva
sale – pepe
erbe aromatiche

Tagliate a metà i peperoni, eliminate i semi e salateli leggermente all'interno.
Tagliate a metà anche i pomodori, svuotateli, salateli e metteteli su un vassoio a testa in giù a sgocciolare.
Lavate le patate e lessatele in acqua bollente salata per circa 40 minuti; negli ultimi 7-8 minuti unite anche i fagiolini, puliti.
Scottate le cipolle, con la buccia, per 10 minuti, in acqua bollente salata, sbucciatele, tagliatele a metà e scavatele, conservando la polpa.
Scottate anche le zucchine, intere, per 5 minuti in acqua bollente salata. Scolatele e tagliatele a metà per il lungo. Svuotatele con uno scavino, conservando la polpa per il ripieno.
Scolate le patate e i fagiolini. Pelate le patate e schiacciatele. Sminuzzate i fagiolini e aggiungeteli alle patate, unite anche la polpa di cipolle e zucchine, battuta, il parmigiano grattugiato, le uova, l'aglio tritato, sale, pepe e 2 cucchiai di maggiorana tritata.
Accomodate le verdure scavate in una teglia e conditele con un filo di olio, quindi riempitele con questo ripieno. Spolverizzatele con un misto di 20 g di pangrattato e 20 g di parmigiano grattugiato, ungetele con un altro filo di olio e infornatele a 180 °C per 40 minuti circa.
Servitele calde o fredde con erbe aromatiche a piacere.

CUORE DI BUE CON PATATE, BORRAGINE E TARASSACO

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 40 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 10 PERSONE

- 2 kg **10 pomodori cuore di bue**
- 300 g **borragine – 250 g patate**
- 180 g **tarassaco**
- 100 g **formaggio di capra fresco**
- 50 g **pangrattato – timo**
- **Pecorino Romano Dop**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate le calotte con i piccioli a tutti i pomodori: tenetele accanto all'ortaggio di provenienza per poterle poi ricollocare come coperchietto. Nel caso i pomodori non fossero stabili, tagliate una piccola fettina sul fondo, per creare una base di appoggio.
Svuotate i pomodori scavandoli un po' all'interno, e conservando la polpa. Salateli e poneteli in un vassoio capovolti, mentre preparate il ripieno.
Lessate le patate in acqua bollente per circa 35-40 minuti. Scolatele, pelatele e schiacciatele.
Pulite la borragine e il tarassaco, sminuzzateli e saltateli in una padella con 2 cucchiai di olio e una presa di sale, per circa 2-3 minuti, quindi lasciate intiepidire.
Pesate la polpa scavata dai pomodori e tenetene circa 300 g. Salatela, frullatela con 2 cucchiai di olio e mescolatela con la patata schiacciata.
Aggiungete anche il formaggio di capra, il pangrattato, 1 cucchiaio di timo tritato, 3 cucchiai di pecorino grattugiato, infine le verdure saltate e pepe. Mescolate tutto.
Riempite i pomodori con questo ripieno, adagiateli in una pirofila e copriteli con le loro calotte. Ungeteli con un filo di olio e infornateli a 180 °C per circa 30 minuti.

PESCHE E CETRIOLI RIPIENI DI STRACCIATELLA E 'NDUJA

Impegno Facile
Tempo 30 minuti

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- 600 g **3 pesche bianche**
- 450 g **3 cetrioli carosello**
- 300 g **stracciatella**
- 70 g **taralli**
- 20 g **'nduja**
- 2 **cipollotti**
- **limone – sale**

Lavate le pesche e tagliatele a metà, senza sbucciarle, togliete il nocciolo e passatele con una fettina di limone.
Lavate e tagliate i cetrioli a metà per il lungo, salateli e lasciateli sgocciolare appoggiati di taglio su una gratella per circa 15 minuti.
Sminuzzate i taralli con un coltello e mescolateli con la 'nduja, ottenendo un crumble colorato e piccante.
Distribuite la stracciatella sulle mezze pesche e sui cetrioli, quindi completate con i taralli sbriciolati e il gambo dei cipollotti a rondelline.
Da sapere La 'nduja è un tipico insaccato calabrese caratterizzato dalla pasta morbida, spalmabile. Ha colore acceso e gusto molto piccante, dovuti entrambi all'utilizzo del peperoncino calabrese nell'impasto a base di carne di maiale.

MELANZANE, SALAMELLA E RICOTTA DURA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 800 g **2 melanzane**
- 500 g **pomodori San Marzano maturi**
- 80 g **ricotta dura**
- 2 **salamelle**
- 2 **spicchi di aglio**
- **erbe di Provenza**
- **basilico – origano**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Tagliate a metà le melanzane nel senso della lunghezza e incidete la polpa con tagli a griglia. Salatele, ungetele con un filo di olio, appoggiatele in una placca, sulla parte piatta, e infornatele a 180 °C per circa 20 minuti.
Riducete a pezzetti i pomodori.
Spellate le salamelle, sgranando un po' la polpa.
Sfornate le melanzane e scavatele, lasciando circa 1 cm di polpa attaccato alla buccia. Sminuzzate la parte scavata.
Arrostite le salamelle in una padella, senza aggiungere grassi, per 2 minuti, poi aggiungete i 2 spicchi di aglio sbucciati e tagliati a metà, i pomodori a pezzetti e la polpa di melanzana.
Profumate tutto con un misto di erbe di Provenza e cuocete per 6-7 minuti. Infine eliminate l'aglio e aggiungete metà della ricotta, sbriciolata. Regolate di sale e pepe, tenendo conto che la ricotta dura è già piuttosto sapida.
Riempite le melanzane con questo ripieno, sbriciolatevi sopra la ricotta rimasta e infornate a 180 °C per circa 20 minuti.
Guarnite con basilico e origano.

CIPOLLE DI TRE COLORI CON CECI, PANE E FRUTTA SECCA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 30 minuti
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- 200 g **ceci lessati**
- 60 g **pane ai cereali**
- 30 g **pinoli**
- 30 g **pistacchi**
- 30 **pomodorini secchi sott'olio**
- 2 **cipolle rosse di Tropea**
- 2 **cipolle ramate**
- 2 **cipolle bianche – alloro**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Lessate le cipolle con la buccia in acqua bollente salata, per 20 minuti, poi scolatele.
Tagliate le calotte e svuotatele.
Sminuzzate tutta la polpa ottenuta e saltatela in padella con 3-4 cucchiai di olio e il pane tagliato a dadini, per un paio di minuti.
Unite anche i ceci sgocciolati, 2 foglie di alloro, sale e pepe e fate insaporire per 3-4 minuti. Aggiungete anche i pinoli e i pistacchi e cuocete per altri 2 minuti.
Spegnete e frullate tutto nel cutter, azionandolo a scatti, in modo da ottenere un ripieno grossolano. Unite altri 2 cucchiai di olio e aggiustate di sale e pepe.
Farcite le cipolle con il ripieno, inserendo anche i pomodorini, alternandoli al ripieno.
Ungete con un filo di olio e infornate le cipolle insieme alle calotte a 180 °C per 30-40 minuti.

1

ROSSO DI SERA

DI **VALENTINA VERCELLI**

3

2

Dal Piemonte alla Sicilia, dieci indirizzi per fare una tappa in mezzo ai vigneti e degustare vini buoni nei luoghi dove nascono, in compagnia di chi li produce

4

5

6

«È una luna da vigna. Da bambino credevo che i grappoli d'uva li faccia e li maturi la luna»

CESARE PAVESE

7

8

9

10

1. **Il Borro – Toscana**

Una tenuta di 1.100 ettari, tutti biologici, con vigneti, oliveti, seminativi e campi di ortaggi; in più, ci sono l'ovile con quaranta pecore e trenta arnie. Si dorme nelle camere del borgo medioevale, in villa o nei casali, si cena all'Osteria del Borro o al Borro Tuscan Bistrot. L'aperitivo si fa al nuovo BorroBar, dopo un trattamento rilassante nella spa.
VINO Il **Valdarno di Sopra Petruna 2019** è un Sangiovese vinificato in anfora, leggiadro e versatile. Abbinatelo a zuppe di legumi o agli gnudi di ricotta e spinaci. *49 euro, ilborro.it*

2. **Villa della Torre**
Veneto

La villa di Fumane, nel cuore della Valpolicella, è un capolavoro del Rinascimento italiano. Acquistata nel 2008 da Allegrini, oggi è sede dell'omonima azienda agricola, che produce Valpolicella e Lugana e offre una decina di sontuose camere. Tra le esperienze, il picnic in vigna e le lezioni di vendemmia.
VINO Il **Valpolicella Classico Superiore 2019** è speziato, fruttato e di buona struttura: stappatelo con il pollo al forno.
32 euro, villadellatorre.it

3. **Poderi Luigi Einaudi**
Piemonte

Una casa in cima alla collina di sobria eleganza, come si addice a un'azienda fondata nel 1897 dal primo presidente eletto della Repubblica, Luigi Einaudi. Ci sono otto camere, due suite e un grande giardino panoramico. Deliziosa la prima colazione, con prodotti locali di altissima qualità, come torta di nocciole e formaggi di malga. Ci si rilassa a bordo della piscina a forma di bottiglia.
VINO Il **Dogliani 2021**, fruttato, fresco e con il caratteristico finale ammandorlato, sta bene con i plin al burro e salvia. Anche al super.
10 euro, poderieinaudi.com

4. **Il Borgo, Castello Banfi**
Toscana

A pochi chilometri da Montalcino, ha camere ricavate nelle vecchie case degli abitanti del borgo di Poggio alle Mura. Per cena si sceglie tra lo stellato La sala dei grappoli o il più informale La Taverna, mentre l'Enoteca offre salumi e formaggi del posto con i vini aziendali. In più, piscina all'aperto, palestra e la possibilità di praticare yoga.
VINO Il Vermentino **La Pettegola 2021** è agrumato, di sapore pieno ed equilibrato. Da provare con i pici all'aglione.
11 euro, castellobanfiwineresort.it

5. **Castello di Spessa**
Friuli-Venezia Giulia

Sulla cima di un colle a Capriva del Friuli, è un complesso di origine medioevale circondato da un parco storico, con una passeggiata letteraria in dieci tappe, in onore di Giacomo Casanova che soggiornò qui, apprezzando molto i vini. I vigneti si intrecciano con il percorso del campo di golf a diciotto buche, poi c'è la spa, con i trattamenti di vinoterapia.
VINO
La **Ribolla Gialla Brut Pertè**, floreale e delicata, è perfetta per un aperitivo e per accompagnare le fritture di pesce dell'Adriatico.
12 euro, castellodispessa.it

6. **Venissa – Veneto**

Le camere hanno i colori della laguna, ma tutto qui richiama la magia dell'isola di Mazzorbo che ospita Venissa. Il ristorante, con una stella verde Michelin, esalta verdure, erbe e pesci locali, con attenzione all'ambiente e alla stagionalità, mentre l'aperitivo con i cicchetti si fa all'Osteria Contemporanea. Indimenticabile l'uscita in bragozzo con i pescatori.
VINO Il **Venusa Bianco 2018** è fatto con la dorona di Venezia sull'isola di Mazzorbo: sapido, con profumi di pesca e di mela cotogna, sta bene con le moeche fritte e il baccalà mantecato.
48 euro, venissa.it

7. **Masseria Amastuola**
Puglia

Dalle terrazze della masseria del XV secolo lo sguardo spazia sull'immenso vigneto-giardino di oltre cento ettari, realizzato dall'architetto paesaggista Ferrando Caruncho, con i filari disposti a onde, intervallati dagli ulivi centenari. Le camere, ricavate nel vecchio ovile, sono moderne, realizzate con materiali locali. Al ristorante si assaggia la cucina pugliese in chiave contemporanea.
VINO L'**Ondarosa** è un rosato da uve aglianico sapido e biologico, come tutta la produzione. Sta bene con i cavatelli con cozze e crema di ceci. *9 euro, amastuola.it*

8. **Roncolo 1888 Venturini Baldini**
Emilia-Romagna

Tra le colline delle Terre di Canossa, ha camere ristrutturate di fresco, con attenzione al design e alla sostenibilità, e un ristorante con cucina locale rinnovata, ricavato in una ex serra. Oltre alla degustazione dei vini aziendali, si visita l'antica acetaia e, su appuntamento, alcuni artigiani di prodotti gastronomici emiliani, oppure si esplorano dintorni con un giro in e-bike.
VINO
Si abbina al pesce, alle insalate e alle carni bianche il **Cadelvento Rosé**, un Lambrusco spumante fragrante e profumato.
14 euro, venturinibaldini.it

9. **Roccafiore – Umbria**

Il fine settimana comincia in una delle tredici camere in stile country chic, circondate da viti e ulivi, e prosegue con un trattamento di vinoterapia alla spa Anthea, un bagno nella piscina esterna con vista su Todi, un giro in e-bike o un'escursione con il nordic walking. Al ristorante FiorFiore si assaggiano le verdure dell'orto, la carne di produzione propria e altre bontà di piccoli artigiani locali, visitabili su prenotazione.
VINO
Il **FiorFiore 2020** è un Grechetto con profumi di frutti tropicali, agrumi ed erbe aromatiche. Con stangozzi al tartufo nero di Norcia.
18 euro, cantinaroccafiore.it

10. **Baglio di Pianetto**
Sicilia

Nella quiete delle colline di Piana degli Albanesi, il relais è accogliente come una casa privata, con grandi saloni e una piscina all'aperto, per bagni e relax. Oltre alle degustazioni e alle visite in vigna, si possono fare gite a cavallo e seguire lezioni di yoga e corsi di cucina. Al ristorante si assaggiano le ricette della tradizione siciliana.
VINO Il **Fushà Brut** è uno spumante a base di uva insolia, agrumato e floreale. Provatelo con gli spaghetti ai ricci di mare.
13 euro, bagliodipianetto.it

FOTO FRANCESCO GALIFI

Piatti e tovaglie **Atelier Bellinzona**; posate, bicchieri e sedia **KnIndustrie**, piante **Manifesto Flowers** Milano.

RISOTTO, MOZZARELLA DI BUFALA E CALAMARETTI

QUI DOVE IL MARE LUCCICA

RIGATONI DOLCI CON POMODORINI E RICOTTA DI BUFALA

Abbiamo ospitato Cristoforo Trapani, chef dell'Hotel Caruso di Ravello, che ha appena inaugurato il nuovo ristorante Belvedere. Ha cucinato per noi i suoi piatti migliori, facili da rifare a casa. E per dessert? Dolcissimi rigatoni fritti

RICETTE **CRISTOFORO TRAPANI**, TESTI **VALENTINA VERCELLI**
FOTO **GUIDO BARBAGELATA**, STYLING **CHARLOTTE MELLO TEGGIA**

Piatti, ciotola e posate, tovaglietta e tovagliolo delle montanarine **KnIndustrie**, tovaglia e tovagliolo del carpaccio **Atelier Bellinzona**.

CARPACCIO DI PEZZOGNA ALL'ACQUA PAZZA

MONTANARINE

CRISTOFORO TRAPANI

Dopo un'infanzia e un'adolescenza «indisciplinata» in Campania, a diciotto anni inizia a lavorare a Roma, al ristorante tre stelle La Pergola di Heinz Beck. Entusiasmo e dedizione lo portano a imparare in fretta e a fare esperienze con alcuni dei cuochi più rinomati, da Antonino Cannavacciuolo a Moreno Cedroni. A soli ventisei anni prende la prima stella Michelin. La sua cucina è diretta e lineare, senza orpelli, per valorizzare al massimo i sapori locali e di stagione, in modo tanto semplice quanto raffinato. «Chi si siede ai tavoli del Caruso deve cenare, non fare un'esperienza».

Piatto e sedia **KnIndustrie**, tovaglia, sottopiattodi vimini e brocca **Atelier Bellinzona**, piante **Manifesto Flowers** Milano.

ROMBO, ASPARAGI DI MARE E BOTTARGA DI TONNO

Cristoforo Trapani mostra la pezzogna per il carpaccio: è un pesce saporito e di pregio, della stessa famiglia di orata, dentice e pagello.

RISOTTO, MOZZARELLA DI BUFALA E CALAMARETTI

Impegno Medio
Tempo 1 ora e 10 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

500 g calamaretti spillo da pulire (250 g puliti)
320 g riso Carnaroli
250 g mozzarella di bufala
100 g burro di bufala (oppure burro di montagna)
2 lime – zenzero fresco
menta – timo – timo limone
origano fresco
olio extravergine di oliva
sale – pepe

Pulite i calamaretti, staccando i tentacoli; eliminate il becco al centro dei tentacoli. Sfilate dal sacco la pennetta (calamo).
Tagliate a pezzi la mozzarella e scaldatela con la sua acqua di governo e il latte rilasciato durante il taglio fino a 60-70 °C, poi cuocetela per 15 minuti, alla stessa temperatura; salate, se serve, e passate tutto al colino, ottenendo un «brodo di mozzarella».
Sbucciate una radice di zenzero, grattugiatela e setacciate la polpa, ottenendo circa 2 cucchiai di succo.
Tagliate il burro a pezzettini.
Spremete i lime.
Tostate il riso a secco in una pentola, con un pizzico di sale. Unite un filo di olio, mescolate e portate il riso a cottura in 17 minuti circa, bagnandolo di tanto in tanto con un mestolo di «brodo di mozzarella». Spegnete e mantecate con il burro, il succo dei 2 lime, il succo di zenzero e la scorza grattugiata di 1 lime, regolando di sale, se serve. Lasciate riposare per 5 minuti, coprendo la pentola con un canovaccio.
Asciugate i calamaretti su carta da cucina; conditeli con sale, pepe e olio.
Scaldate molto bene una padella antiaderente e scottatevi i calamaretti per 5 secondi.
Distribuite il risotto nei piatti, completate con i calamaretti, foglioline di erbe aromatiche, come menta, timo, timo limone, origano e, a piacere, foglioline di barbabietola, e una grattugiata di scorza di lime.
Niente sprechi Con la pasta filata della mozzarella potete preparare dei bocconcini per l'aperitivo: avvolgete dei pomodorini in piccoli pezzetti di pasta, lasciateli raffreddare, poi condite con olio e sale. L'importante è lavorare la pasta di mozzarella mentre è ancora calda.

RIGATONI DOLCI CON POMODORINI E RICOTTA DI BUFALA

Impegno Facile
Tempo 1 ora
Vegetariana

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

250 g pomodorini ciliegia
200 g ricotta di bufala
125 g zucchero semolato
20 rigatoni
limone – arancia
basilico – mandorle pelate
zucchero a velo – pectina
olio di arachide

Scaldate una casseruola di acqua con le scorze di 1 limone e di 1 arancia; al bollore tuffatevi i rigatoni.
Tagliate i pomodorini in quattro e cuoceteli con lo zucchero semolato, 3 strisce di scorza di arancia, qualche foglia di basilico e 2 cucchiaini di pectina, per 13-15 minuti, mescolando di tanto in tanto. Infine setacciate, ottenendo una confettura liscia.
Scolate i rigatoni al dente, raffreddateli in acqua fredda e asciugateli.
Raccogliete la ricotta in una tasca da pasticciere.
Friggete i rigatoni in abbondante olio di arachide ben caldo, pochi per volta, finché non diventeranno dorati; scolateli su carta da cucina, passateli nello zucchero a velo, farciteli con la ricotta; distribuiteli nei piatti, conditeli con la confettura di pomodori e completate con mandorle grattugiate.

CARPACCIO DI PEZZOGNA ALL'ACQUA PAZZA

Impegno Facile
Tempo 1 ora

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

1 kg 1 pezzogna (in alternativa pagello o dentice)
1 frisella – aglio
15 pomodorini rossi

→

15 pomodorini gialli
passata di pomodoro
prezzemolo – basilico
limone
amido di mais
vino bianco secco
olio extravergine di oliva
sale in scaglie
sale – pepe bianco

Pulite la pezzogna, eliminando la pelle e la lisca centrale; ritagliate i filetti con un coltello molto affilato, togliendo le parti di polpa più scure. Tamponateli bene con carta da cucina.
Spezzettate la spina centrale della pezzogna, raccoglietela in una padella con gli altri scarti della rifilatura del pesce (esclusa la testa), un filo di olio, 1 spicchio di aglio con la buccia e 3-4 gambi di prezzemolo. Fate soffriggere, poi sfumate con ½ bicchiere di vino bianco. Unite 10 pomodorini rossi tagliati a metà e un bicchiere di acqua, qualche cucchiaio di passata di pomodoro e lasciate cuocere per 15-20 minuti. Filtrate l'acqua pazza.
Sciogliete 1 cucchiaino di amido di mais in qualche cucchiaio di acqua e unitelo all'acqua pazza, riscaldatela sul fuoco e aggiustate di sale e di pepe bianco.
Scaldate una padella con 50 g di olio e 3 g di aglio, tritato grossolanamente; unite 40 g di foglie di prezzemolo e cuocete per 1 minuto; aggiungete 100 g di acqua, dopo avervi sciolto ½ cucchiaino di amido di mais, e fate cuocere ancora per 30 secondi.
Incidete con un taglio a croce 5 pomodorini gialli e 5 pomodorini rossi; scottateli per 10 secondi in acqua bollente salata, scolateli, pelateli, tagliateli in quattro spicchi ed eliminate i semi centrali, ottenendo dei filetti. Disponeteli in una placca rivestita con carta da forno; unite 1 spicchio di aglio a tocchetti, qualche foglia di basilico spezzettata, un pizzico di sale, una macinata di pepe e un filo di olio. Infornate a 200 °C per 3-4 minuti.
Lavate 10 pomodorini gialli, tagliateli a pezzi e frullateli con un filo di olio. Filtrate la salsa.
Ritagliate qualche striscia di scorza di limone e riducetela a pezzettini.
Spezzettate grossolanamente la frisella.
Scaloppate i filetti di pezzogna e disponeteli nei piatti; completate con i filetti di pomodoro al forno, i pezzettini di scorza di limone, qualche goccia di salsa di prezzemolo, qualche goccia di salsa di pomodorini gialli, pezzetti di frisella, foglie di basilico e scaglie di sale; condite con l'acqua pazza e portate in tavola.

MONTANARINE

Impegno Medio
Tempo 2 ore
più 2 ore e 45 minuti di lievitazione

INGREDIENTI PER 20 PEZZI
600 g farina 00
500 g passata di pomodoro
400 g latte
30 g strutto (in alternativa 30 g di olio extravergine)
10 g lievito di birra fresco
1 tuorlo – aglio – basilico
Parmigiano Reggiano Dop
olio di arachide – sale
olio extravergine di oliva

Sciogliete il lievito nel latte e impastatelo con la farina (se la massa dovesse risultare troppo dura, aggiungete qualche cucchiaio di acqua); incorporate il tuorlo, poi lo strutto, amalgamate bene, unite 12 g di sale e continuate a impastare per altri 10 minuti circa, finché non otterrete un impasto liscio e omogeneo. Infarinatelo leggermente, lavoratelo ancora un po' a mano, quindi raccoglietelo a palla, avvolgetelo nella pellicola alimentare e lasciatelo lievitare fuori del frigorifero per circa 2 ore. L'impasto crescerà dentro la pellicola, fino quasi a triplicare il suo volume.
Scaldate in una casseruola 3 cucchiai di olio extravergine con ½ spicchio di aglio in camicia e, quando l'olio sarà caldissimo, unite la passata di pomodoro, profumate con una manciata di foglie di basilico e lasciate cuocere a pentola coperta fino al bollore; togliete il coperchio e proseguite la cottura, a fiamma dolce, per 1 ora, regolando di sale.
Infarinate il piano di lavoro e dividete l'impasto in palline di circa 40 g ciascuna. Disponetele in una teglia precedentemente infarinata, coprite con una pellicola alimentare e fate lievitare ancora per circa 45 minuti.
Appiattite infine le palline ottenendo dei dischi di circa 5 millimetri di spessore; friggeteli in olio di arachide ben caldo, pochi per volta, finché non saranno gonfi e dorati. Scolateli su carta da cucina.
Condite le montanare con 1 cucchiaio di salsa, una generosa grattugiata di parmigiano e una foglia di basilico. Servitele subito.

ROMBO, ASPARAGI DI MARE E BOTTARGA DI TONNO

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE
1,6 kg 2 rombi
200 g brodo di pesce
100 g burro
100 g foglie di prezzemolo
60 g asparagi di mare
limone
colatura di alici
salsa di soia
salsa Worcester
bottarga di tonno
olio extravergine di oliva
amido di mais
sale

Pulite i rombi, ottenendo 8 filetti con la pelle (potete chiedere al pescivendolo di farlo per voi).
Cuocete il burro, a tocchi, finché non sarà diventato color nocciola; versatevi a filo 100 g di brodo di pesce; aggiungete il succo di ½ limone, 1 cucchiaino di colatura di alici, 1 cucchiaino di salsa di soia e qualche goccia di salsa Worcester, continuando a mescolare. Filtrate la salsa ottenuta.
Sciogliete 1 cucchiaino di amido di mais in qualche cucchiaio di acqua.
Lavate le foglie di prezzemolo, mettetele in un estrattore ottenendo un succo. In alternativa, frullatele e passate al setaccio.
Scaldate 100 g di brodo di pesce con l'amido di mais; quando il composto comincerà a diventare colloso, unite 1 cucchiaino di colatura di alici, il succo del prezzemolo e mescolate.
Scaldate 1 cucchiaio di olio in una padella; sovrapponete i filetti di rombo a due a due, tipo panino, tenendo la pelle all'esterno; cuoceteli dalla parte della pelle per 2-3 minuti, voltateli e proseguite la cottura, sempre sulla pelle, per altri 7-8 minuti, a fuoco molto basso, regolando di sale. Alla fine eliminate la pelle.
Stendete nei piatti la salsa al burro, adagiatevi i filetti di rombo, distribuite la salsa verde e completate con gli asparagi di mare, la bottarga a scaglie e scorza di limone grattugiata.

COM'È FRESCO QUESTO RISO

VIALONE NANO AL VERDE
CON VITELLO, PRIMO SALE E SOTTACETI

Conviviali, leggere, sempre più appetitose. Provate le ricette che rinnovano l'insalata di sempre e seguite i suggerimenti per prepararle (in anticipo) e conservarle al meglio

RICETTE **GIOVANNI ROTA**, TESTI **VALENTINA VERCELLI**, FOTO **RICCARDO LETTIERI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

CARNAROLI, TONNO FRESCO
E CILIEGIE DI MOZZARELLA

TIPI DI RISO

VIALONE NANO
Ha chicchi piccoli e tondeggianti che assorbono bene il condimento. È diffuso soprattutto nella Bassa Veronese, dove è tutelato con l'Igp.

CARNAROLI
È una varietà di riso a chicco lungo che resiste molto bene alla cottura e che assorbe bene i condimenti. È prodotto soprattutto in Lomellina, nel Delta del Po e in Piemonte.

ERMES
Il riso Ermes è una varietà italiana, ottenuta dall'incrocio tra il riso Venere e un riso di tipo indica; integrale, con chicco allungato di colore rosso, ha un aroma delicato. Si coltiva soprattutto nelle province di Vercelli e Pavia.

INTEGRALE
Il suo processo di lavorazione permette di conservare la gran parte delle sostanze nutritive: risulta così più ricco di fibre, vitamine, minerali e acidi grassi essenziali. Va conservato sottovuoto e consumato in tempi più rapidi rispetto al riso bianco, perché tende a irrancidire più velocemente.

LAVAGGIO

Sciacquare il riso crudo in acqua fredda serve per eliminare parte dell'amido, così che i chicchi restino ben separati una volta cotti. Il riso va tenuto in ammollo per circa 5 minuti, mescolandolo leggermente; l'acqua risulterà opaca. L'operazione va ripetuta, scolando il riso in uno scolapasta e cambiando l'acqua finché non sarà limpida.

COTTURE

LESSATURA IN CASSERUOLA È il modo più pratico: riduce i tempi, consente di cuocere uniformemente anche grandi quantità di riso ed elimina parte dell'amido; è specialmente indicata per le varietà che hanno bisogno di tanta idratazione, come il riso Ermes.

IN PENTOLA A PRESSIONE Riduce drasticamente i tempi: è particolarmente indicata per il riso integrale.

A VAPORE Mantiene inalterato il sapore del riso. Occorre però lavarlo sotto acqua corrente per eliminare parte dell'amido, affinché i chicchi non si incollino.

PILAF Tutto il liquido viene assorbito durante la cottura: se si aggiungono erbe, spezie e altri sapori, il riso risulta molto profumato.

RISO ERMES CON VERDURE ESTIVE, SALSA DI POMODORINI E CREMA DI RICOTTA

Impegno Facile
Tempo 1 ora e 10 minuti
Vegetariana senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- **320 g riso Ermes**
- **250 g zucchine trombetta**
- **200 g pomodorini rossi**
- **200 g fagiolini**
- **100 g peperoni friggitelli**
- **100 g ricotta**
- **70 g mandorle pelate**
- **35 g latte**
- **20 g formaggio pecorino grattugiato**
- **basilico**
- **aglio**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Portate a bollore circa 2 litri di acqua, tuffatevi il riso e cuocetelo per circa 20 minuti. Salate e ultimate la cottura per altri 4-5 minuti.
Scolate il riso e raffreddatelo sotto acqua fredda corrente.
Mondate i fagiolini, lessateli per 7-8 minuti, scolateli e tagliateli in 2-3 parti.
Tagliate a mezze rondelle le zucchine trombetta e i peperoni friggitelli; scaldate una padella con un velo di olio e rosolatevi le zucchine e i peperoni per 5 minuti, regolando di sale. Spegnete e aggiungete i fagiolini.
Frullate i pomodorini con le mandorle e ½ spicchio di aglio sbucciato; unite 20 g di olio, una decina di foglie di basilico, il pecorino grattugiato, una macinata di pepe e un pizzico di sale e frullate ancora ottenendo una salsa.
Amalgamate la ricotta con il latte, sale e pepe, lavorando con una frusta.
Mescolate il riso con le verdure, condite con la salsa di pomodorini e la crema di ricotta e portate in tavola.

→

RISO ERMES CON VERDURE ESTIVE,
SALSA DI POMODORINI E CREMA DI RICOTTA

CARNAROLI, TONNO FRESCO E CILIEGIE DI MOZZARELLA

Impegno Facile
Tempo 50 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 650 g **brodo vegetale**
- 320 g **riso Carnaroli**
- 200 g **tonno fresco**
- 200 g **piattoni**
- 180 g **1 peperone**
- 150 g **mozzarelle ciliegia**
- 20 **olive di Cerignola**
- **cipolla**
- **limone**
- **chiodi di garofano**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale**

Conficcate un paio di chiodi di garofano in uno spicchio di cipolla. Tostate il riso in una pentola adatta anche per il forno con un paio di cucchiai di olio e la cipolla con i chiodi di garofano. Salate, bagnate con il brodo vegetale, coprite la pentola e trasferitela in forno; cuocete nel forno ventilato a 180 °C per 15 minuti.
Sfornate il riso e allargatelo in un vassoio per farlo raffreddare.
Snocciolate le olive e tagliatele a pezzetti; mondate il peperone e tagliatelo a striscioline.
Tagliate i piattoni a strisce diagonali e scottateli in acqua bollente salata per circa 5 minuti; scolateli e raffreddateli in acqua.
Tagliate il tonno a grossi pezzi e oliatelo.
Arroventate una padella e scottatevi il tonno per 10 secondi, girandolo su tutti i lati, quindi tagliatelo a bocconcini.
Oliate i peperoni e rosolateli nella stessa padella per un paio di minuti.
Disponete il riso nel piatto di portata, completate con il tonno scottato, i piattoni, i peperoni, le ciliegie di mozzarella e le olive; insaporite con foglioline di menta e scorza di limone grattugiata e portate in tavola.

VIALONE NANO AL VERDE, CON VITELLO, PRIMO SALE E SOTTACETI

Impegno Facile
Tempo 40 minuti
Senza glutine

INGREDIENTI PER 4-6 PERSONE

- 320 g **riso Vialone nano**
- 200 g **carne di vitello lessata o arrostita**
- 200 g **formaggio primo sale**
- 70 g **cipolline sott'aceto**
- 50 g **cetriolini sott'aceto**
- 25 g **olio di sesamo**
- 25 g **olio di semi**
- 20 g **foglie di prezzemolo**
- 1 **scalogno**
- **alloro – rosmarino**
- **peperoncino fresco**
- **bacche di ginepro**
- **olio extravergine di oliva**
- **pepe in grani – sale**

Riempite la vaporiera di acqua in modo che non tocchi il cestello; aromatizzate con 1 foglia di alloro, 1 rametto di rosmarino, qualche grano di pepe, 1 scalogno e qualche bacca di ginepro. Inserite il cestello a buchi piccoli e distribuitevi il riso. Coprite con un coperchio e cuocete per 17-18 minuti. Trasferite infine il riso in un vassoio, conditelo con un filo di olio extravergine, allargatelo bene e lasciatelo raffreddare.
Tagliate la carne a pezzetti, il formaggio primosale a strisce, i cetriolini a rondelle e le cipolline a metà.
Preparate un condimento, frullando le foglie di prezzemolo, con l'olio di semi e l'olio di sesamo, un cubetto di ghiaccio, ½ peperoncino rosso tagliato a rondelle e un bel pizzico di sale: otterrete una salsa verde.
Mescolate la carne e i sottaceti con il riso, condite tutto con la salsa verde, regolate di sale, se serve, completate con il primo sale e decorate a piacere con rondelle di peperoncino e foglioline di melissa.

RAFFREDDARE

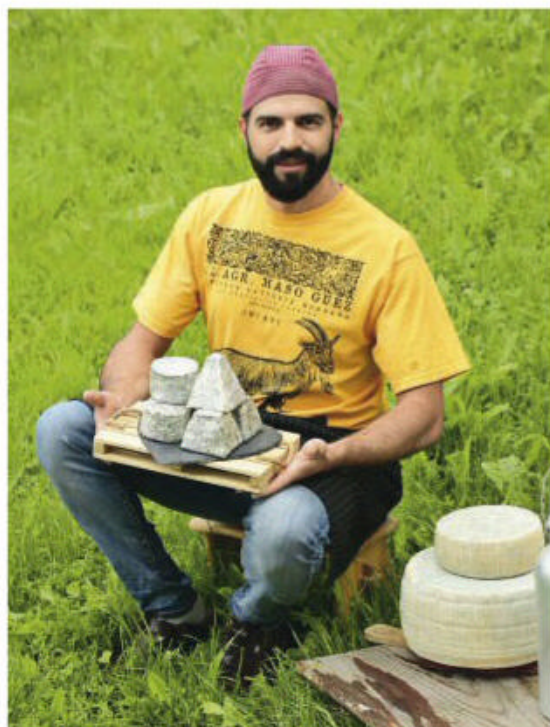
Una volta cotto, il riso per l'insalata va raffreddato. Si può sciacquare con acqua fredda, abbassando rapidamente la temperatura e bloccando la cottura. In alternativa, per mantenere inalterate le qualità, si condisce con un filo di olio e si allarga in un vassoio; è una tecnica indicata specialmente se il riso è stato cotto a vapore.

SERVIRE E CONSERVARE

Affinché si amalgamino al meglio tutti gli ingredienti, l'insalata di riso va condita circa tre ore prima di servirla, conservandola poi in frigorifero. Si può preparare il giorno prima; in questo caso aggiungete solo all'ultimo momento gli ingredienti più deperibili, come le verdure fresche, e quelli che possono «cuocere» il riso o perdere il loro aroma, come i sottaceti e il limone. È anche possibile lessare grandi quantità di riso, dividerlo in porzioni, congelarlo e conservarlo in freezer per circa due settimane: cuocetelo con il metodo pilaf o a vapore, conditelo con un filo di olio, lasciatelo raffreddare steso in un vassoio, quindi dividetelo in sacchetti di circa 100-125 g ciascuno; al momento dell'uso potete far rinvenire il riso al microonde, lasciarlo scongelare a temperatura ambiente oppure saltarlo direttamente in padella, insieme con gli altri ingredienti della vostra insalata.

A MERENDA SUGLI ALTIPIANI

Fuori delle rotte più battute, c'è un posto nel Trentino sudorientale che tocca il cuore con il respiro dei panorami e la bontà dei suoi formaggi

DI **ETTORE PETTINAROLI**

Il casaro Andrea Incani, titolare del Maso Guez, con alcuni formaggi di capra stagionati. I mini bun alla farina di corteccia di larice, trota e salmerino sono un esempio della cucina trentina in chiave moderna del ristorante Lusernarhof, che punta sui prodotti locali, primo tra tutti il Vézzena del Caseificio degli Altipiani (a destra). Nella pagina accanto, il Sentiero dell'acqua, tra San Sebastiano e Carbonare.

Avevano capito tutto già duemila anni fa le tribù germaniche dei Cimbri, che scelsero di fermarsi sugli altipiani trentini compresi tra Folgaria e Lavarone. Comodi per lavorare e belli per viverci con il loro succedersi di pascoli, boschi e alture morbide. Un posto accogliente a prima vista, che invita a farsi scoprire. Si può cominciare camminando: superati appena Folgaria e il passo Sommo, tra San Sebastiano e Carbonare, per esempio, lungo il «Sentiero dell'acqua», oppure, non lontano da Lavarone (il suo lago è Bandiera blu d'Europa), sul percorso «Il respiro degli alberi», con le installazioni di land art; chissà se sarebbero piaciute a Sigmund Freud, che qui villeggiò tra il 1906 e il 1923? Si prosegue fino al Forte Belvedere, costruito dagli austroungarici all'inizio del secolo scorso, e si finisce a Luserna. In una posizione incantevole, è annoverata tra I Borghi più belli d'Italia, e qui, dove quasi tutti parlano ancora un dialetto che deriva dall'antico cimbro, la tradizione si rinnova in cucina nei piatti del ristorante Lusernarhof, riconosciuto come Osteria Tipica Trentina per il suo impegno nel dare valore alle specialità del posto (che ampliano il raggio fino al Garda e alla Val di Non).

Sull'Alpe Cimbra, così si chiama ora il complesso di questi altipiani, il re è il Vézzena, formaggio vaccino molto saporito a pasta semicotta; presidio Slow Food, si trova stagionato fino a 24 mesi al Caseificio degli Altipiani e del Vézzena a Lavarone. Scegliete quello fatto con il latte di malga, in vendita solo dopo 12 mesi di stagionatura. Era il formaggio degli Asburgo, e Francesco Giuseppe ne voleva sempre un pezzo alla fine del pasto. A San Sebastiano, il Maso Guez trasforma invece il latte di capra in un'ampia varietà di caci, ancora più buoni se gustati dopo il trekking con le caprette organizzato per i visitatori.

Squisiti anche lo speck folgaretano lavorato artigianalmente, i Landjager (salamini insaporiti col vino rosso) e i Krainer (salami con impasto di carne e formaggio). E il miele, a cui nel paesino di Tobia è stato dedicato un museo. All'insegna della dolcezza, come tutto da queste parti. ■

lusernarhof.it – caseificiovezzena.it – masoguez.com museodelmiele.com – **Informazioni** *alpecimbra.it*

FOTO ALBERTO CEOLAN, LUCA ZOTTI, FRANCO COGOLI/SIME

FACCIAMO LA SPESA GIUSTA

FARINA 0 BIOLOGICA + PROSCIUTTO CRUDO LEGGERMENTE AFFUMICATO + SALAME IN BUDELLO NATURALE + GIARDINIERA ARTIGIANALE → **ANTIPASTO CON GNOCCO FRITTO**

Quattro piatti per un menù preparato con una selezione di ingredienti da artigiani guidati dalla ricerca dell'alta qualità. Che significa attenzione al gusto, ma anche responsabilità verso l'ambiente e le persone

DI **GABRIELE ZANATTA**, RICETTE **CRESCENZO MORLANDO**, FOTO **CLAUDIO TAJOLI**, STYLING **BEATRICE PRADA**

Vassoio e ciotole **La Fornacina Keramik Studio**.

PASTA A LENTA ESSICCAZIONE + ALICI MASCULINA DA MAGGHIA → **PASTA CON LE ALICI**

CONIGLIO GRIGIO DI CARMAGNOLA + PANCETTA DI LUNGA STAGIONATURA ⟶ **CONIGLIO ALLE ERBE**

Piatto e vassoi **La Fornacina Keramik Studio**.

FRAGOLA DEL METAPONTINO + VANIGLIA DEL MADAGASCAR + ZUCCHERO GREZZO ITALIANO DA FILIERA CORTA → **BAVARESE DI FRAGOLE**

GNOCCO FRITTO

Impegno Medio
Tempo 50 minuti
più 2 ore di lievitazione

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **300 g farina 0**
- **200 g farina Manitoba**
- **70 g strutto (in alternativa 75 g di olio extravergine di oliva)**
- **10 g lievito di birra fresco**
- **zucchero – paprica**
- **olio di arachide – sale**

Sciogliete il lievito in 300 g di acqua tiepida e con essa impastate le farine; aggiungete 5 g di zucchero, quindi lo strutto e 5 g di sale e lavorate fino a ottenere una consistenza liscia ed elastica. Modellate l'impasto a palla, ponetelo in una ciotola, copritelo con la pellicola e lasciatelo lievitare per 2 ore circa.
Stendetelo poi a 2-3 mm di spessore e tagliatelo in fazzoletti.
Friggeteli in abbondante olio di arachide a 180 °C e scolateli su carta da cucina.
Spolverizzatene metà con paprica. Squisiti con salumi e giardiniera.

PASTA CON LE ALICI

Impegno Medio
Tempo 50 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **500 g pomodorini ciliegia**
- **500 g alici freschissime**
- **300 g pasta corta o lunga**
- **2 scalogni**
- **finocchietto**
- **semola rimacinata di grano duro**
- **olio extravergine di oliva**
- **olio di arachide – sale**

Sbucciate e tagliate a metà per il lungo gli scalogni. Affettateli, sempre per il lungo, ponendo la lama del coltello obliqua per ottenere dei filetti che conservino meglio la loro struttura durante la cottura. Fateli appassire dolcemente in un'ampia padella con un velo di olio, sale e qualche gambo di finocchietto; poi aggiungete i pomodorini ciliegia, tagliati a metà. Fateli ammorbidire per 2-3 minuti.
Pulite le alici aprendole a libro, sciacquatele e asciugatele; passatele nella semola rimacinata e friggetele in olio di arachide a 175 °C, scolandole su carta da cucina non appena saranno dorate e croccanti.
Lessate la pasta, scolatela al dente e saltatela a fuoco vivo nella padella con i pomodorini.
Servitela con le alici fritte e ciuffetti di finocchietto fresco.

CONIGLIO ALLE ERBE

Impegno Facile
Tempo 45 minuti

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

- **1 coniglio disossato (chiedete al macellaio di conservare le frattaglie)**
- **150 g cipolla bionda**
- **100 g carota**
- **80 g pancetta**
- **olive nere**
- **vino Prosecco**
- **maggiorana**
- **timo**
- **basilico**
- **rosmarino**
- **olio extravergine di oliva**
- **sale – pepe**

Dividete il coniglio in pezzi.
Tagliate a dadini le carote e la cipolla, fatele appassire in un tegame velato di olio con la pancetta tritata, sale e un mazzetto di basilico, maggiorana, timo e rosmarino.
Unite il coniglio, rosolatelo in modo uniforme a fiamma viva, salate e pepate; sfumate con 1 bicchiere di Prosecco, poi coprite con il coperchio. Dopo 10 minuti togliete il coperchio, alzate la fiamma e procedete per altri 10 minuti, regolando il liquido di cottura con brodo vegetale o acqua calda. Unite le frattaglie e una manciata di olive 5 minuti prima del termine della cottura. Servite con erbe fresche.

BAVARESE DI FRAGOLE

Impegno Medio
Tempo 40 minuti
più 6 ore di raffreddamento

INGREDIENTI PER 6 PERSONE

- **500 g fragole mondate**
- **250 g latte – 150 g zucchero**
- **150 g panna fresca**
- **12 g gelatina alimentare in fogli**
- **3 tuorli – 1 baccello di vaniglia**

Mettete a bagno la gelatina.
Scaldate il latte con i semi della vaniglia senza giungere al bollore. Mescolate i tuorli con 130 g di zucchero, stemperateli con il latte e cuocete la crema inglese fino a 82 °C, sempre mescolando.
Cuocete le fragole con 20 g di zucchero per 7-8 minuti: diventeranno morbide creando uno sciroppo. Frullatele e, una volta tiepide, tornate a scaldarle. Raccogliete la gelatina non troppo sgocciolata in una ciotola e fondetela nel forno a microonde a media potenza per 30 secondi; mescolatela alle fragole frullate, aggiungete poi la crema inglese, ormai giunta a temperatura ambiente, e infine incorporate la panna, montata.
Versate il composto in uno stampo a ciambella da 1 litro e ponete in frigo per 4-6 ore.
Sformate infine la bavarese e servitela con fragole fresche a piacere.

CATENE PRODUTTIVE VIRTUOSE

Mugnai e allevatori, pescatori e contadini, pastai e cuochi assecondano i ritmi delle stagioni e i tempi degli uomini per garantire prodotti trasparenti che contribuiscano a mantenere il mondo in buona salute

Tra le farine di Mulino Sobrino, oltre a quelle di grano tenero, mais, grano saraceno, avena, orzo, riso e ceci.

Alici masculina da magghia

1. Pesca su piccole imbarcazioni nel golfo di Catania, da aprile a luglio: di notte si calano le menaidi, reti semplici lunghe fino a 300 metri con maglie di 1 cm. **2.** Solo le alici più grandi muoiono, per dissanguamento della testa incastrata nelle maglie (le «magghie»), caratteristica che le rende più gustose e tenaci. **3.** Sono vendute fresche in primavera al mercato del pesce A' Piscaria di Catania oppure messe sotto sale.

Presidio Slow Food «cult» di Sicilia, è condotto ancora secondo una tecnica di pesca ancestrale da una trentina di famiglie catanesi che si oppongono alla pesca a strascico, un sistema illegale ma molto diffuso. *masculinadamagghia.com*

Pasta

1. Grani toscani moliti al Molino Borgioli di Calenzano (FI). **2.** Semola impastata con acqua fredda (l'acqua calda e il processo troppo rapido compromettono la struttura di carboidrati e glutine). **3.** Impasto estruso con trafila circolare in bronzo. **4.** Essiccazione nel più antico essiccatoio d'Italia (1944), sempre inferiore a 36 °C, a umidità controllata e ventilazione omogenea. **5.** Confezionamento manuale.

Nel 2026 il pastificio della famiglia **Martelli** a Lari, un borgo sulle colline pisane, festeggerà cento anni. Ha costruito il suo successo su processi artigianali lenti e basse temperature: in un anno produce la quantità di pasta che un marchio industriale mette insieme in cinque ore. *famigliamartelli.it*

Una pasta di qualità resiste bene in cottura (l'acqua rimane limpida) e sprigiona all'assaggio un intenso sapore di grano.

Farina 0

1. Farina da grani coltivati a conduzione biologica da contadini locali, cui è riconosciuto un prezzo quasi sempre superiore alla media del mercato. **2.** Acquisto dei cereali tra luglio e dicembre, stoccaggio in sacchi, lavaggio del grano in acqua corrente, macinazione lenta a pietra (farine integrali e semintegrali) e a cilindri (farine bianche). **3.** Conservazione in sacchetti sottovuoto senza additivi.

Mulino Sobrino di La Morra (CN) si fonda sui rapporti costruiti per decenni con coltivatori virtuosi di Cuneo, Asti, Alessandria. La struttura del XIX secolo macina grano e molti altri cereali. Da provare le farine speciali di farro monococco o kamut. *ilmulinosobrino.it*

Prosciutto crudo

1. Maiali solo italiani (anche di razza autoctona Nero d'Abruzzo), allevati allo stato brado. **2.** Lavorazione integrale in laboratorio di proprietà in un palazzo del Settecento, con limitatissimo apporto tecnologico. **3.** Affumicatura su camino antico con alloro e rosmarino, marinatura con soli sale e pepe, stagionatura all'aria libera per almeno 24 mesi in presenza di muffe autoctone con oltre cento anni di vita.

Il **Salumificio Passamonti** di Monte Vidon Combatte (FM) è uno degli ultimi baluardi della norcineria artigianale. Il prosciutto crudo è la punta di diamante di una produzione che include anche morbidi ciauscoli, salami, coppe di testa... *cpassamonti@libero.it*

Da un'esperienza norcina secolare, il prosciutto marchigiano di Passamonti si distingue per una lieve affumicatura.

I ciuffi di foglie delle barbabietole in campo. Lo zucchero grezzo che si ricava dalle radici mantiene intatto l'aroma del succo madre.

Zucchero

1. Seme di barbabietola selezionato in Europa e seminato in Italia in febbraio in terreni coltivati coi principi della lotta integrata. **2.** Raccolta delle barbabietole da luglio a settembre, lasciando le foglie sul campo come nutrienti. **3.** Nello zuccherificio sono ripulite, tagliate e passate in acqua calda: lo zucchero si separa e diventa uno sciroppo denso da cui si ricavano i cristalli. **4.** Confezione in carta biodegradabile.

Italia Zuccheri è un gruppo di circa cinquemila tra aziende agricole e conferitori. Dagli stabilimenti di Minerbio (BO) e Pontelongo (PD) esce l'unico zucchero grezzo da filiera corta al 100% italiano, prodotto secondo principi di responsabilità ambientale e sociale (gli utili sono distribuiti a tutti i soci).

Giardiniera

1. Selezione di verdure di stagione: Viviana Varese ama peperoni gialli, cipolla rossa, carota, finocchio, sedano, cavolfiore e broccolo romanesco. **2.** Marinatura in acqua, aceto, zucchero, sale e pepe in grani schiacciato. Bollitura. Aggiunta finale di succo di limone. **3.** Confezionamento in vaso di vetro, con olio extravergine e alloro; pastorizzazione in forno a 90 °C per 7-8 minuti; riposo per dieci giorni.

Viviana Varese è chef del ristorante ViVa a Eataly Smeraldo, a Milano. Nota per l'inventiva sui piatti di pesce, negli ultimi anni costruisce menù di impronta sempre più vegetale. Molte verdure arrivano dall'orto sperimentale e dai campi biologici del Parco Agricolo Sud Milano. *vivavivianavarese.it*

La vaniglia del Madagascar si riconosce dal baccello striato, che deve presentarsi morbido al tatto, mai secco.

Fragola del Metapontino

1. Semina a mano, in gennaio, su appena dieci filari; attenzioni frequenti agli effetti della gelatura. **2.** Crescita naturale (pochissimo concime, solo in caso di malattia) e rimozione delle erbacce con «zappulella». **3.** Raccolta a mano ad aprile-maggio. Posa in cestellini, evitando di disporre le fragole una sopra l'altra.

Antonio Bloise ha una piccola azienda agricola a Pisticci, a 10 km da Matera. Su un terreno segnato da forte acidità, alleva galline e coltiva principalmente clementine (18 ettari), 4 ettari di fragole industriali e 2 ettari di fragole candonga (la produzione annua è di appena 1 quintale). *Telefono 388 645 3148*

Vaniglia del Madagascar

1. Coltivata nel Nordest del Madagascar, con impollinazione del fiore fatta a mano. **2.** Baccello messo a riposare in acqua calda e poi esposto al sole su coperte di feltro per innescare il processo di fermentazione **3.** Impacchettato e riposto al chiuso per accelerare il processo di disidratazione naturale. **4.** Trasporto in ceste di vimini nei capannoni, baccelli selezionati per lunghezze (25 cm) e legati in mazzette.

Aperto nel 2013 dalla milanese Francesca Giorgetti, **Tutte le Spezie del Mondo** è una bottega di circa 650 referenze tra spezie, sali e tè. Si può ordinare tutto online oppure acquistare nel negozio di via Vittoria Colonna 11, a Milano. *tuttelespeziedelmondo.it*

Salame

1. Maiali della Lessinia acquistati giovanissimi e allevati in stalla ampia e spaziosa. Nutriti a farina di mais e crusca autoprodotta. **2.** Macellati a inizio autunno a oltre un anno di vita, come da disciplinare Ppl (Piccole produzioni locali). **3.** Carne sezionata, macinata con sale, pepe e vino Amarone in cui ha riposato per una notte con l'aglio (così il sapore è ingentilito). **4.** Insaccato in budello naturale, senza alcun additivo, e messo a stagionare da 3 a 5 mesi.

L'**Azienda Agricola Giacopuzzi** di Sant'Anna D'Alfaedo (VR), sui monti Lessini, ha un allevamento di bovini da latte da tre generazioni. Da qualche anno producono anche piccole quantità di salami, soppresse, pancette salamate e cotechini. *Telefono 328 761 0626*

Coniglio grigio di Carmagnola

1. Razza mai incrociata, nutrita con leguminose e cereali, per lo più a Carmagnola o nei comuni limitrofi del Torinese. **2.** Allevata in stato semibrado o in garenna (piccoli recinti). **3.** Macellazione tra i 3,5 chili (le femmine, per lo più) e i 5 chili (i maschi).

Razza salvata dall'estinzione alla fine degli anni Ottanta, ha una carne che si distingue per la sua consistenza delicatissima e il gusto sapido. Un allevatore che consigliamo è Sandro Gallina dell'**Azienda agricola Gallina Golosa** di Vottignasco (CN). Tra gli altri, si può acquistare nella macelleria Carlo Alberto di Cadidavid (VR). *macelleria-online.it*

Pancetta

1. Da un maiale frutto di incrocio di razze tradizionali, sviluppato in azienda negli anni Settanta. **2.** Allevamento in spazi molto ampi, tra coltivazioni di cereali, mais, orzo e soia. **3.** Macellazione a 22-24 mesi. **4.** Carne refilata, salata e messa a riposare nelle vasche per circa un mese. **5.** La pancetta classica viene stagionata a Piacenza da 3 mesi a 7 anni (i tempi lunghi sono una premessa di alta qualità).

L'azienda agricola **Bettella** di Gabbioneta-Binanuova, nella Bassa Cremonese, ha una storia centenaria, basata su vacche da latte, galline ovaiole e, dagli anni Settanta, anche sui maiali. Notevole anche lo speck di pancetta affumicata, stagionato a Cavalese, in Trentino. *salumibettella.it*

FOTO AG. GETTY IMAGES

BUONA ZENA

DI **ROBERTO PERRONE**

La tavola di Palazzo Reale, a Genova, apparecchiata nella settecentesca Galleria degli Specchi.

Profumo di basilico e palazzi maestosi, farinata e ristoranti in stile parigino. Dal porto alla collina, tra il mercato orientale e i carruggi, le due anime della (nuova) cucina di Genova

FOTO **MARINA SPIRONETTI**

Il cuoco Matteo Costa con una delle sue creazioni (come il carpaccio di mupa con pomodori, avocado e gamberi rossi, nell'altra pagina, in basso) che arrivano in tavola da Le Cicale, il ristorante «parigino» i cui arredi (qui accanto) ricordano molto lo stile della Ville Lumière.

«Non mi basta un blues», canta Francesco Baccini con Fabrizio De André, in un fenomenale duetto tra due esponenti, diversi ma simili, della scuola dei cantautori genovesi. Non basta una canzone per capire Genova, però aiuta. Tra musica e parole, possiamo provare a farci strada scegliendo la via migliore per imboccare Zena, la Sopraelevata, metafora della condizione di questo luogo stretto tra monti e mare, che sembra visibile, chiaro, ma che, dietro i volti corrucciati e austeri dei palazzi, oltre i carruggi angusti e le vie più larghe che si incrociano a casaccio, nasconde tesori e misteri. D'arte, storia e, naturalmente, di cucina. Genova è universale, c'è tutto e non c'è niente.

Dunque, scendendo dal casello di Genova Ovest prendiamo la Sopraelevata, attenti a non sbagliare perché ci troviamo in pieno in un'altra canzone, di De Gregori questa volta, «Genova coi suoi svincoli micidiali» in *Viaggi e miraggi*. La Sopraelevata, da qui, ha a destra il Porto Antico, i moli, le grandi navi da crociera, l'Acquario. Insomma Genova con il suo sbocco naturale, il mare, il mondo. Da qui possiamo vedere, senza distrarci, le vetrate del Marin, il ristorante di Marco Visciola, che sintetizza questo sentimento di alternanza genovese. Lo chiama «brezza che spira dal porto all'entroterra»: cappon magro 2.0; gnocchi di focaccia, fave e acciughe di Camogli; coda di rospo sotto la sabbia, alghe e agretti.

A sinistra, invece, c'è la città che sale o precipita, a seconda dei punti di vista. Anche la cucina è tagliata in due. Le fasce strappate al monte dove crescono le verdure che ritroviamo nei grandi sughi della tradizione (pesto, salsa – mai sugo, blasfemia – di noci, tocco, il ragù alla ligure) e il mare con il suo pescato.

UNA TRIPPA AL PORTO

Per stare in musica, Genova è un equilibrio sopra la follia, quella di una bellezza restia a mostrarsi, quella dei Rolli, per esempio, i palazzi ricchissimi costruiti soprattutto in Strada Nuova, cioè via Garibaldi, e nel resto del centro storico, tra Rinascimento e Barocco. Patrimonio dell'Unesco, che ne conta quarantadue dei cento che da Strada Nuova popolano via Lomellini, piazza Fossatello o via San Luca, fino a piazza Banchi, giù al mare.

Genova è densa come una trippa della Casana, dove la preparano come nel 1890 tra maioliche bianche e marroni, in pentoloni bofonchianti. Un tempo erano operai e portuali a cercarne una tazza fumante, per rifocillarsi nella pausa del duro lavoro sui moli. Ora vengono tutti, in ossequio all'universalità genovese. Genova, però, è anche dolcissima, fa un buon caffè come quello di Mangini, in piazza Corvetto, magari accompagnato da una fetta di torta sacripantina, con i suoi strati di pan di Spagna imbevuti di caffè e →

A sinistra, la vista straordinaria sul centro di Genova da Palazzo Lomellino; qui sopra, invece, uno sguardo sui piatti di Sà Pesta. In basso, i confetti al cioccolato della storica pasticceria Profumo.

«Se questi muri sapessero parlare / anche le strade potrebbero arrossire / se questa gente avesse la pianura / chiusa, Genova»

FRANCESCO BACCINI

Cos'è Genova senza un piatto di succulenti gnocchi al pesto preparati secondo la tradizione? Lo scoprirete sedendovi a uno dei tavoli del Genovese (sopra e, a sinistra, i suoi gnocchi). A destra, invece, la sala del Marin con la vista mozzafiato sul Porto Antico.

liquore, farcita al cacao e crema di burro. Nel salotto genovese per eccellenza, tra legni e specchi dal gusto antico, si sono seduti Eugenio Montale e Sandro Pertini, Gilberto Govi e Camillo Sbarbaro, si sono scritte poesie, ordite congiure politiche, conclusi affari.

CAPOLAVORI PERDUTI, FARINATE E CINEMA

Costeggiamo Palazzo Doria – non Doria Spinola di Pellicceria, sede della Galleria Nazionale, con gli affreschi di Lazzaro Tavarone e i quadri di Luca Cambiaso, Bernardo Castello, Bernardo Strozzi – per scendere in piazza delle Fontane Marose. Anche la toponomastica genovese è uno spettacolo. Da qui a via Garibaldi è un passo. La pasticceria Profumo, nata (1827) Villa nelle antiche scuderie di Palazzo Lercari-Parodi, conserva ancora una macina in pietra di fine Ottocento per schiacciare il cacao e una raffinatrice del 1936 oltre a stampi, attrezzi e vecchie foto, testimonianze di un'arte che ritroviamo nei dolci, nella confetteria e nel Pandolce Antica Genova in vendita tutto l'anno.

In via Garibaldi, il circuito dei Rolli ha il suo punto più alto con Palazzo Bianco, Palazzo Rosso, Palazzo Lomellino con gli affreschi di Bernardo Strozzi e lo splendido giardino e Palazzo Tursi, dal 1850 sede del Comune, che, però, di affreschi non ne ha. Perché Niccolò Grimaldi, detto «il monarca» per i titoli nobiliari e i crediti che vantava anche nei confronti di Filippo II, volle l'edificio più maestoso, l'unico su tre lotti di terreno e doppio giardino, ma venne rovinato dal re di Spagna, che dichiarò la sospensione dei pagamenti. Per affrescarlo non c'erano più palanche.

Qui ogni edificio, ogni angolo, ogni carruggio ha il suo segreto e la sua ricchezza, presente o svanita. Dentro Palazzo Cattaneo c'è il «salotto van Dyck», che però è vuoto: i nove ritratti del pittore fiammingo sono stati ceduti a collezionisti americani. Genova non sempre è riuscita a trattenere le sue bellezze. Però i grandi palazzi sono rimasti, come i suoi scorci. Piazza De Ferrari, in cima a via XX Settembre, dove quest'anno è arrivato il Giro d'Italia, ha un fascino immutato. Ma prima di scendere per «via Venti», in direzione ostinata e contraria al flusso delle auto (e pure dei corridori del Giro), mi concederete una divagazione nostalgico-esistenziale da Sà Pesta, in uno dei vicoli paralleli a via San Lorenzo, in ossequio alla memoria della giovinezza. Scusate il ricordo personale, ma venivo a sedermi alle sue tavole di legno vecchio e segnato quand'ero studente universitario. Talvolta evadevamo dalla noia e dai rischi della mensa di via del Campo, sì, quella di Faber, ancora popolata di «graziose con gli occhi grandi color di foglia», per trovare ristoro da Sà Pesta. Tra una farinata e un minestrone, tra uno stocco accomodato e dei moscardini affogati, nel lontano 1978 persi la mia grande occasione cinematografica. Arrivò un signore a →

Ivano Ricchebono, cuoco dell'Ostaia de Zena, è contento del suo piatto. Anche le statue di Palazzo Bianco, malgrado l'età, possono sorridere: resistono bene. Come la cima (nella pagina accanto), altro piatto di Ricchebono, buona anche dopo un po' di tempo.

chiederci se volevamo fare le comparse per un «poliziottesco» all'italiana degli anni Settanta, protagonista Franco Nero, di cui avrebbero girato una scena proprio lì. Dovevamo stare a disposizione almeno per quattro ore. Rifiutammo. Genova è anche un set cinematografico.

E un grande regista è il patron del Genovese, in via Galata, Roberto Panizza, l'uomo che sussurra al basilico. Ha fatto più lui per il pesto (se aggiungete «alla genovese» e togliete l'aglio vi vengo a cercare) negli ultimi vent'anni di tutti i genovesi prima di lui. Dai *frisceü* agli gnocchi di patate al pesto, dallo zemino di ceci al coniglio alla ligure, ci si immerge nella più classica, meravigliosa cucina locale.

SENTITE CHE ROBA

E a proposito di immersioni, eccoci al Mog, lo storico mercato orientale di Genova, quello dove si alzava il grido che Fabrizio De André ha sistemato alla fine del suo capolavoro *Creuza de mä*: «ammiè che roba», guardate che roba. Qualcuno giura di averlo sentito ancora. Il Mog è stato rinnovato. C'è l'Ostaia de Zena con la spinta immaginifica di Ivano Ricchebono che interpreta il cappon magro, accanto ai funghi porcini fritti e alla parmigiana di zucchine per adepti vegani. Dalla vetrata si ammira il patio del mercato. Da Lo scolapasta, invece, si vedono le grandi paste e i grandi sughi liguri. Piatto del mese: tortello magro in salsa di noci alla vecchia maniera, che poi è l'unica.

Siamo arrivati dall'altra parte della Sopraelevata, alla conclusione di questo viaggio cultural-goloso. A poca distanza da dove scende, al ristorante Le Cicale (in altri luoghi ha bistrot, enoteca e trattoria) con Matteo Costa ai fornelli ci si sente – per l'ambientazione – un po' a Parigi, che se avesse il mare, sarebbe una piccola Genova. Ma i piatti sono genovesi pur passati al vaglio delle idee del cuoco: panzanella alla pescatrice; corzetti ai gamberi viola, crema di asparagi e gambero crudo; brandade di baccalà, gamberi biondi e crema di salsa verde. Ora, aggiungendo altri punti di riferimento insindacabili per Zena – la Foce (dove «franze o mâ», come dice la canzone *Ma se ghe pensu*), piazza della Vittoria, il liceo «Andrea D'Oria» (con l'apostrofo) –, la domanda è: avete capito Genova? Forse. Almeno potete dire di averla assaggiata. ■

Ristorante Il Marin, *ilmarin.it* – **Tripperia La Casana**, *tripperia-la-casana.business.site* – **Pasticceria Gelateria Mangini**, *Tel. 010 564013* – **Pasticceria-confetteria Profumo**, *villa1827.it* – **Sà Pesta**, *sapesta.it* – **Ristorante Il Genovese**, *ilgenovese.com* – **Mog**, *moggenova.it* – **Lo scolapasta**, *loscolapasta.com* – **Le Cicale**, *lecicalegenova.it*

MARUZZELLA
MARUZZELLA
TONNO
ALL'OLIO D'OLIVA
2 x 160g
SAFE
In arte...
perfetto

LA SCUOLA

SULLA BOCCA DI TUTTI

UNA SFERZATA DI ENERGIA

La galletta di riso diventa uno spuntino completo, adatto soprattutto alla prima colazione. Per cominciare la giornata con una golosità e fare scorta di nutrienti preziosi

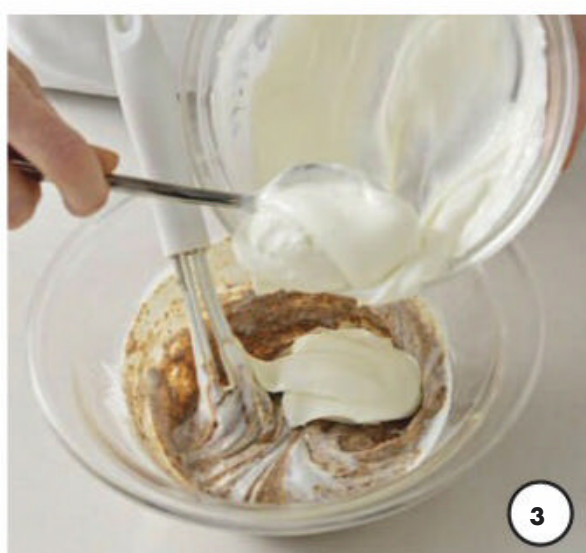
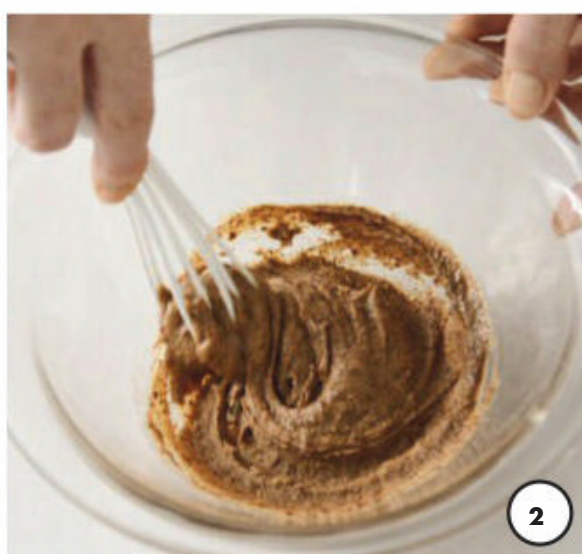
RICETTE **J. NÉDERLANTS**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

CREMA DI MANDORLE DA SPALMARE

1

2

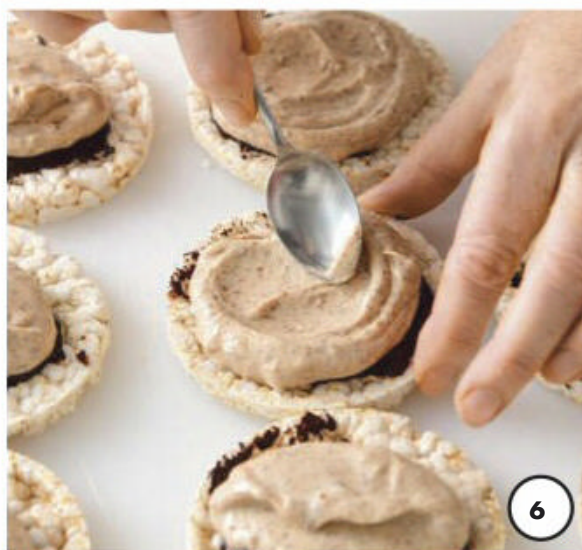
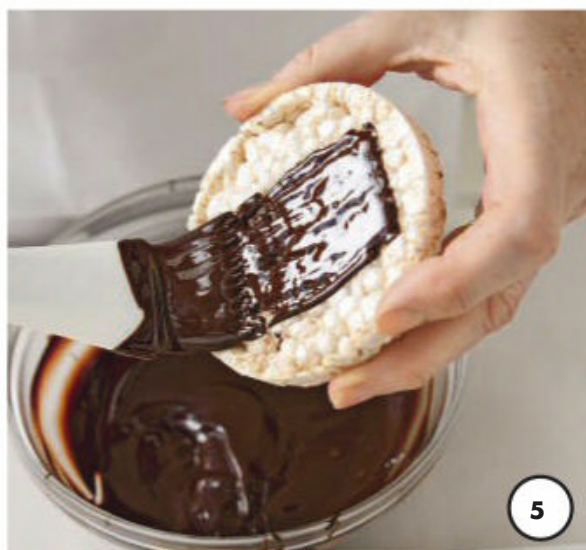
3

4

FARCITURA DELLE GALLETTE

5

6

7

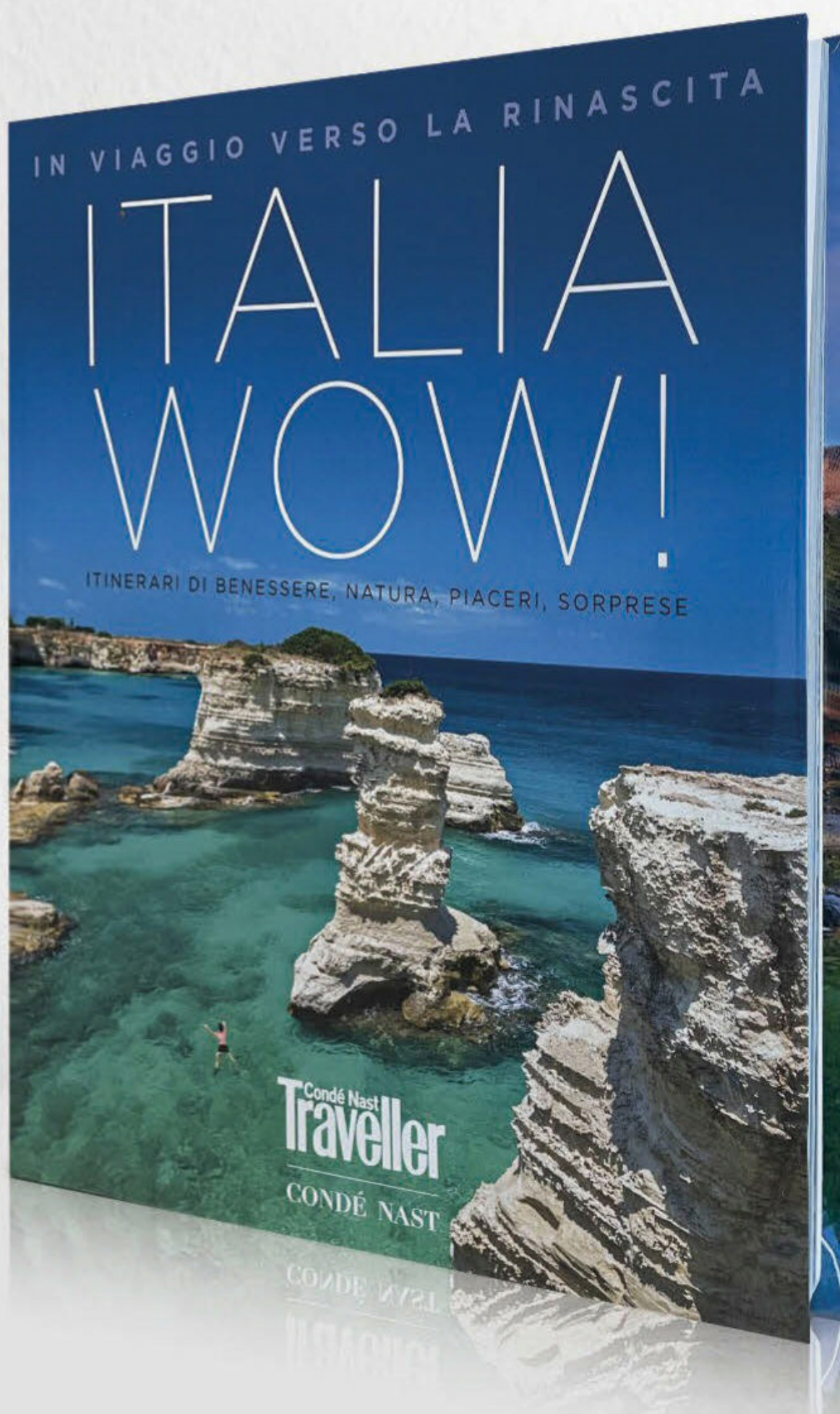
8

La ricetta passo passo

IMPEGNO FACILE
TEMPO 30 MINUTI
PER 12 PEZZI

400 g di yogurt greco, 100 g di crema di mandorle grezze bio, 80 g di cioccolato fondente, 60 g di miele, 12 gallette di riso soffiato, frutta fresca a piacere

1-2. Versate la crema di mandorle in una ciotola, unite il miele e mescolate con una frusta per amalgamare i due ingredienti.
3-4. Aggiungete lo yogurt, poco alla volta, e incorporatelo fino a ottenere una crema uniforme e consistente.

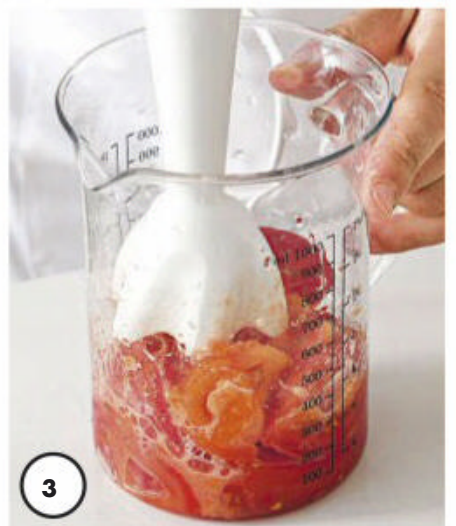
5. Spezzettate il cioccolato, raccoglietelo in una ciotola e fondetelo in un bagnomaria molto delicato o nel forno a microonde (infornate il cioccolato a 500 W per 1 minuto, quindi mescolate e ripetete l'operazione, per una-due volte, fino alla fusione). Spennellate le gallette di riso con il cioccolato, per rendere la loro superficie meno porosa. Lasciatelo rapprendere.
6. Quando il cioccolato si sarà rassodato, spalmatevi sopra abbondante crema di mandorle e yogurt.
7. Aggiungete sulla crema pezzetti di frutta fresca (banane, lamponi, albicocche, pesche) al naturale.
8. Completate colando sulla frutta il cioccolato rimasto, a fili.

Altre ricette di dolci per la colazione su www.lacucinaitaliana.it

PANZANELLA AL POMODORO

In un piatto così semplice, sono i particolari che fanno la differenza. Ecco come abbiamo dato più gusto alla ricetta tradizionale toscana

IMPEGNO FACILE **TEMPO** 30 MINUTI **PER** 4 PERSONE

Ingredienti

450 g di pane casareccio, 400 g di pomodori ramati, 200 g di pomodorini, 150 g di cipolla rossa di Tropea, 50 g di aceto, 2 peperoni friggitelli, 1 cetriolo, aglio, basilico, olio extravergine di oliva, sale

PROCEDIMENTO

1. Sbucciate la cipolla e tagliatela a striscioline. Mettetela in una ciotola con l'aceto e 30 g di acqua. asciatela riposare così mentre preparate il resto.
2. Affettate il pane e tostatelo su una griglia, quindi sfregate le fette con uno spicchio di aglio e sistematele in una pirofila.
3. Tagliate a pezzi i pomodori ramati e frullateli con un mixer a immersione, aggiungendo un filo di olio e una presa di sale.
4. Versate il frullato sulle fette di pane.
5. Sbucciate il cetriolo, eliminate la parte centrale con i semi e tagliate la polpa a dadini.
6. Scolate la cipolla dal liquido e trasferitela in una ciotola più grande. Aggiungetevi i pomodorini tagliati a spicchi, il cetriolo a dadini e qualche foglia di basilico spezzettata. Condite tutto con un filo di olio e sale.
7. Spezzettate con le mani le fette di pane, che si saranno imbevute con il pomodoro, e disponetele in un piatto di portata. Completate con la cipolla e le altre verdure, aggiungendo alla fine i peperoni, puliti e tagliati a fili sottili.

Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA **CRESCENZO MORLANDO**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

Piatto ovale, piattini
e canovaccio di fondo
Bitossi Home.

I CORSI DI LUGLIO

SOGNANDO DI PARTIRE

È il momento di assaggi spensierati per accompagnare i brindisi e i dopocena all'aperto, e per pranzare in stile vacanziero con una piadina o un panzerotto

APERITIVO CON GLI AMICI
Che cosa si impara
Come e che cosa preparare (sei ricette, tra cui chips di patate dolci) per ricevere e stupire gli ospiti invitati per un brindisi.
Quanto dura 1 lezione di 3 ore.
Quanto costa 90 euro.
Quando si svolge
12, 13, 15 luglio.

PASTICCERIA SICILIANA
Che cosa si impara
Quattro grandi classici dell'Isola: i cannoli, la cassata, la brioche con il tuppo e i dolci di pasta di mandorle.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa
90 euro.
Quando si svolge
9, 12, 19 e 28 luglio.

STREET FOOD
Che cosa si impara
L'arte del cibo di strada: olive ascolane, panzerotto pugliese, piadina, tigelle con pesto verde, arancini e cremino.
Quanto dura
1 lezione di 3 ore.
Quanto costa
90 euro.
Quando si svolge
8, 26, 27 e 28 luglio.

INFO E CONTATTI
LA SCUOLA DE LA CUCINA ITALIANA
è in piazzale Cadorna 5, ingresso via San Nicolao 7, 20123 Milano
scuola@lacucinaitaliana.it
tel. 02 49748004. Scoprite gli altri corsi sul nostro sito *scuola.lacucinaitaliana.it*

FOTO ARCH. LCI

COME UNA PAELLA

Preparata all'italiana, in modo semplice, è il piatto da condividere con gli amici in una sera di festa

IMPEGNO FACILE
TEMPO 30 MINUTI
PER 6 PERSONE

RICETTA **DARIO PISANI**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

NELLA LISTA DELLA SPESA

500 g di **cozze** pulite, 400 g di **calamari** puliti, 400 g **code di gambero** sgusciate. 400 g di **riso Arborio**: quello di Le Stagioni d'Italia ha una filiera corta e tutta tracciabile. 2 bustine di **zafferano**: 3 Cuochi lo propone dal 1935 nella classica cartina, con costante attenzione alla qualità. 1 **cipolla**, **brodo di pesce**, **olio extravergine di oliva**, **prezzemolo**, **limone**.

LA RICETTA

Tritate la cipolla e rosolatela in una casseruola con un velo di olio. Tostatevi il riso per 2 minuti, unite 800 g di brodo e lo zafferano. Portate a bollore, coprite col coperchio, abbassate la fiamma al minimo e cuocete per 10-12 minuti. Tagliate ad anelli i calamari, a metà i ciuffi. Aggiungeteli al riso insieme alle code di gambero (tenete da parte le più belle) e cuocete per altri 3-4 minuti. Fate aprire le cozze in una padella con un filo di olio. Servite il riso in un vassoio, completato con le code di gambero, le cozze, prezzemolo tritato e spicchi di limone.

Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

AGLIO E OLIO? SÌ, MA ALLA MARINARA

Date una svolta agli spaghetti con polpa di ricci e un delicato aglio spontaneo

TOTALE 22 MINUTI

La ricetta

IMPEGNO FACILE
TEMPO 22 MINUTI
PER 2 PERSONE

140 g di spaghetti
60 g di polpa di ricci di mare
2 ciuffi di aglio orsino
olio extravergine di oliva
sale

IN 12 MINUTI
Mettete a bollire una casseruola di acqua (potete accelerare utilizzando un bollitore). Scaldate intanto, in una padella, 6 cucchiai di olio con 1 ciuffo di aglio orsino. Portatelo fino a 65 °C circa, spegnete e lasciate in infusione finché non scolate la pasta. Salate l'acqua e buttate la pasta. Cuocetela per circa 5 minuti.

IN 7 MINUTI
Sgocciolate l'aglio orsino dall'olio e tenetelo da parte. Scolate la pasta, che sarà a metà cottura, versatela nella padella e terminate di cuocerla in 5 minuti unendo 1 mestolo della sua acqua di cottura.

IN 3 MINUTI
Tritate un ciuffo di aglio orsino fresco. Condite la pasta con la polpa di ricci, l'aglio fresco e le foglie cotte tenute da parte.

Piatto decorato **Bitossi Home**.

LCI
Trovate tante altre ricette facili e veloci sul nostro nuovo sito www.lacucinaitaliana.it

RICETTA **C. MORLANDO**, TESTI **L. FORTI**, FOTO **R. LETTIERI**, STYLING **B. PRADA**

DISPENSA

1. Solo un ingrediente in Amandino prodotto da **Damiano**: mandorle sgusciate al 100%, per una crema ghiottissima e biologica, da utilizzare pura o mescolata con altri ingredienti, come nelle nostre gallette farcite.

2. Tra i primi pasticcini usciti dalla fabbrica di biscotti di **Matilde Vicenzi**, gli amaretti sono ancora oggi prodotti con l'aggiunta delle armelline, che danno il tipico sapore intenso.

3. Sempre attenta alla qualità e alla stagionalità la scelta di **Iper La grande i** per il banco frutta e verdura: in luglio, le pesche bianche, tradizionali o noce.

4. La panna acida **Meggle** è una combinazione di panna fresca del latte con fermenti lattici. Il suo sapore acidulo la rende perfetta per completare ricette sia dolci sia salate, per esempio su cheesecake e con pesci affumicati.

5. Ottenuto attraverso un lungo processo di acidificazione del latte e il successivo sgocciolamento della cagliata sulla tela, il caprino del **Caseificio Alta Langa** è cremoso e avvolgente, ha una pasta finissima e un caratteristico aroma di yogurt.

6. Gamberi già sgusciati, scottati e surgelati, pronti da usare in cucina per ulteriori cotture, in diverse ricette: **Meno30** garantisce la qualità e l'integrità dei nutrienti, grazie a un processo di congelamento ultrarapido.

7. Per chi è attento alla salute, le gallette di riso integrale e cereali **Alce Nero**, biologiche, sono prodotte con riso coltivato in Italia e altri cereali che le rendono più gradevoli al gusto.

8. Sono solo 28 i produttori consociati nel **Consorzio Tutela Speck Alto Adige Igp**. Nelle loro aziende nascono speck aromatici ed eleganti, grazie alla affumicatura leggera e alla stagionatura all'aria.

9. È il più conosciuto pane della Sardegna, croccante e leggero: **Baule Volante** propone il carasau, o carta da musica, preparato con semola integrale biologica, in confezioni da 250 g.

10. Nuova confezione per la linea di oli I Dedicati di **Olitalia**: etichette più chiare guidano alla scelta dell'olio giusto da abbinare a carne, pasta o verdure. Nelle bottiglie, blend studiati insieme con gli chef JRE, con diversi gradi di fruttato.

11. Già affettato, il pane di segale **Il viaggiator Goloso** è pronto da mettere in tavola, da utilizzare per sandwich e tartine rustiche o, come abbiamo fatto noi con le melanzane, per impanare le verdure da friggere.

12. I blocchetti di cioccolato fondente Emilia, di **Zaini**, sono ideali per la pasticceria: da fondere o grattugiare per la preparazione e la decorazione di dolci.

I NOSTRI PARTNER

Ringraziamo le aziende che hanno collaborato alla realizzazione dei nostri servizi

3 Cuochi
zafferano-3cuochi.it

Alce Nero
alcenero.com

Aperol
aperol.com

Atelier Bellinzona
atelierbellinzona.com

Baglio di Pianetto
bagliodipianetto.it

Baule Volante
baulevolante.it

Bitossi Home
bitossihome.it

Cà Maiol
camaiol.it

Campari
campari.com

Cantina Puiatti
puiatti.com

Caseificio Alta Langa
caseificioaltalanga.it

Castello Banfi
banfi.it

Conegliano Valdobbiadene Prosecco Superiore DOCG
prosecco.it

Consorzio Burrata di Andria IGP
burratadiandria.it

Consorzio di Tutela della Mozzarella di Bufala Campana DOP
mozzarelladop.it

Consorzio Tutela Speck Alto Adige Igp
speck.it

Damiano
damianorganic.it

Gruppo Montenegro
gruppomontenegro.com

Hermès
hermes.com

Il Viaggiator Goloso
ilviaggiatorgoloso.it

Iper La grande i
iper.it

KnIndustrie
knindustrie.it

La Fornacina Keramik Studio
lafornacinakeramik studio.com

Laurent Perrier
laurent-perrier.com

Le Stagioni d'Italia
lestagioniditalia.it

Les-Ottomans
les-ottomans.com

Maisons du Monde
maisonsdumonde.com

Manifesto Flowers
manifestoflowers.com

Matilde Vicenzi
matildevicenzi.it

Meggle
meggle.it

Meno30
menotrenta.it

Olitalia
olitalia.com

Peroni Nastro Azzurro
peroninastroazzurro.it

Select
selectaperitivo.it

Stamperia Bertozzi
stamperiabertozzi.it

Tescoma
tescomaonline.com

Val d'Oca
valdoca.com

Val delle Rose
valdellerose.it

Venturini Baldini
venturinibaldini.it

Villa D'Este Home Tivoli
villadestehometivoli.it

Virginia Casa
virginiacasa.it

Zaini
zainispa.com

Zara Home
zarahome.com

Errata corrige. Sul numero di giugno, nel servizio *Notizie di cibo* a pag. 12, i numeri delle foto 3 e 4 risultano invertiti e nel servizio *Il lettore in redazione*, il cognome della stylist è Giacinti. Ci scusiamo con gli interessati e con i lettori.

Servizio Abbonamenti Per informazioni, reclami o per qualsiasi necessità, si prega di **telefonare al n.02 86 80 80 80**, oppure scrivere una e-mail a **abbonati@condenast.it**.

Subscription Rates Abroad For subscriptions orders from foreign countries, please visit **abbonatiqui.it/subscription**. For further information please contact our Subscription Service: phone +39 02 86 80 80 80 - e-mail: abbonati@condenast.it. Prices are in Euro and are referred to 1 year subscription.

MAGAZINE	ISSUES PER YEAR	EUROPE AND MEDIT. COUNTRIES (ORDINARY MAIL)	AFRICA/AMERICA ASIA/AUSTRALIA (AIR MAIL)
AD	11	€ 88,00	€ 148,00
GQ	10	€ 57,00	€ 90,00
TRAVELLER	4	€ 28,00	€ 39,00
VOGUE ITALIA	12	€ 96,00	€ 173,00
VANITY FAIR	41	€ 139,00	€ 199,00
LA CUCINA ITALIANA	12	€ 97,00	€ 143,00

International distribution: A.I.E. – Agenzia Italiana di Esportazione Srl – Via Manzoni, 12 – 20089 ROZZANO (MI) Italy – Tel. +39 02 5753911 – Fax. +39 02 57512626 – e-mail: info@aie-mag.com

CONDÉ NAST

PUBLISHED BY CONDÉ NAST

Chief Executive Officer **Roger Lynch**
Chairman of the Board **Jonathan Newhouse**
Global Chief Revenue Officer & President, U.S. Revenue **Pamela Drucker Mann**
Chief Content Officer **Anna Wintour**
President, Condé Nast Entertainment **Agnes Chu**
Chief Financial Officer **Jackie Marks**
Chief Marketing Officer **Deirdre Findlay**
Chief People Officer **Stan Duncan**
Chief Communications Officer **Danielle Carrig**
Chief of Staff **Elizabeth Minshaw**
Chief Product & Technology Officer **Sanjay Bhakta**
Chief Client Officer **Jamie Jouning**
Chief Content Operations Officer **Christiane Mack**

IN THE UNITED STATES
Chief Business Officer, U.S. Advertising Revenue and Global Video Sales
Craig Kostelic

WORLDWIDE EDITIONS
France: AD, AD Collector, GQ, Vanity Fair, Vogue, Vogue Collections
Germany: AD, Glamour, GQ, Vogue
India: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue
Italy: AD, Condé Nast Traveller, GQ, La Cucina Italiana, Vanity Fair, Vogue, Wired
Japan: GQ, Rumor Me, Vogue, Vogue Girl, Vogue Wedding, Wired
Mexico and Latin America: AD Mexico and Latin America, Condé Nast College Américas, Glamour Mexico and Latin America, GQ Mexico and Latin America, Vogue Mexico and Latin America
Spain: AD, Condé Nast College Spain, Condé Nast Traveler, Glamour, GQ, Vanity Fair, Vogue
Taiwan: GQ, Vogue
United Kingdom: London: HQ, Condé Nast College of Fashion and Design, Vogue Business; Britain: Condé Nast Johansens, Condé Nast Traveller, Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden, Tatler, The World of Interiors, Vanity Fair, Vogue, Wired
United States: Allure, Architectural Digest, Ars Technica, basically, Bon Appétit, Clever, Condé Nast Traveler, epicurious, Glamour, GQ, GQ Style, healthyish, HIVE, La Cucina Italiana, LOVE, Pitchfork, Self, Teen Vogue, them., The New Yorker, The Scene, Vanity Fair, Vogue, Wired

PUBLISHED UNDER JOINT VENTURE
Brazil: Casa Vogue, Glamour, GQ, Vogue

PUBLISHED UNDER LICENSE OR COPYRIGHT COOPERATION
Australia: GQ, Vogue, Vogue Living
Bulgaria: Glamour
China: AD, Condé Nast Traveler, GQ, GQ Lab, GQ Style, Vogue, Vogue+, Vogue Café Beijing, Vogue Café Shanghai, Vogue Film, Vogue Business in China
Czech Republic and Slovakia: Vogue
Greece: Vogue
Hong Kong: Vogue, Vogue Man
Hungary: Glamour
Korea: Allure, GQ, Vogue, Wired
Malaysia: Vogue Lounge Kuala Lumpur
Middle East: AD, Condé Nast Traveller, GQ, Vogue, Vogue Café Riyadh, Wired
Poland: Glamour, Vogue
Portugal: GQ, Vogue, Vogue Café Porto
Romania: Glamour
Scandinavia: Vogue
Serbia: La Cucina Italiana
Singapore: Vogue
South Africa: Glamour, GQ, GQ Style, House & Garden
Thailand: GQ, Vogue
The Netherlands: Vogue, Vogue Living
Turkey: GQ, Vogue, Vogue Restaurant Istanbul
Ukraine: Vogue, Vogue Man

Condé Nast is a global media company producing premium content with a footprint of more than 1 billion consumers in 31 markets.
condenast.com

LA CUCINA ITALIANA Direttore Responsabile: Maddalena Fossati Dondero. Copyright © 2022 per le Edizioni Condé Nast S.p.A. Registrazione del Tribunale di Milano n. 2380 del 15.6.1951. La Edizioni Condé Nast S.p.A. è iscritta nel Registro degli Operatori di Comunicazione con il numero 6571. Tutti i diritti riservati. Poste Italiane S.P.A. - Spedizione in abbonamento postale - Aut. MBPA/LO-NO/062/A.P./2018 - ART. 1 COMMA 1 - LO/MI. Distribuzione per l'Italia: SO.DI.P. «Angelo Patuzzi» S.p.A. via Bettola 18, 20092 Cinisello Balsamo (Mi), tel. 02.660301, fax 02.66030320. Distribuzione Estero Sole Agent for Distribution Abroad A.I.E. - Agenzia Italiana di Esportazione SpA, via Manzoni 12, 20089 Rozzano (Milano), tel. 025753911. fax 02 57512606. www.aie-mag.com. Stampa: Rotolito S.p.a., Stabilimento di Cernusco sul Naviglio - Printed in Italy. Numeri arretrati: Il prezzo di ogni arretrato è di € 12,00 comprensivo di spese di spedizione. Per avere informazioni sulla disponibilità degli arretrati de La Cucina Italiana telefona al 039/5983886, dalle 9.00 alle 12.30 e dalle 14.00 alle 18.00 dal lunedì al venerdì, oppure consulta il sito: https://lacucinaitaliana.sfogliare.it/

Questo periodico è iscritto alla Federazione Italiana Editori Giornali

Accertamenti Diffusione Stampa Certificato n. 8958 del 06-04-2022

INDICE DI CUCINA

★ Facile ★★ Medio ★★★ Per esperti V Vegetariana V Senza glutine
● Piatti che si possono realizzare in anticipo, interamente o solo in parte (come suggerito nelle ricette)
(+1h) In rosso, il tempo, non operoso, necessario per lievitazione, marinatura, raffreddamento

ANTIPASTI — TEMPO PAG.

CARPACCIO DI PEZZOGNA ALL'ACQUA PAZZA ★ 1h 89
CETRIOLI, MOZZARELLA E LIMONE MARINATO ★ 15' (+24h) 72
GNOCCO FRITTO ★★ 50' (+2h) 104
MILLEFOGLIE DI CARASAU CON CREMA DI MELANZANE E GAMBERI ROSSI ★★ 50' 41
MINI CANEDERLI CON SUGO ALLA PUTTANESCA ★★ 1h 41
MONTANARINE ★★ 2h (+2h45') 90
PANZANELLA AL POMODORO ★V● 30' 120
TROTA ALL'AMARETTO, SPINACI E PORTULACA ★ 30' 41

PRIMI PIATTI & PIATTI UNICI

BURRATA IN BRODO DI POLLO E VERDURE ★ 2h 72
CARNAROLI, TONNO FRESCO E CILIEGIE DI MOZZARELLA ★V 50' 96
GNOCCHETTI AL BURRO AROMATICO CON MAZZANCOLLE ★★ 1h 46
MAFALDE CON CONCHIGLIE, MANGO E VANIGLIA ★★ 1h30' (+12h) 45
PAELLA ALL'ITALIANA ★ 30' 123
PASTA CON LE ALICI ★★ 50' 104
RISO ERMES CON VERDURE ESTIVE, SALSA DI POMODORINI E CREMA DI RICOTTA ★VV 1h10' 94
RISOTTO AI MIRTILLI, MORE E GORGONZOLA ★VV 35' 46
RISOTTO, MOZZARELLA DI BUFALA E CALAMARETTI ★★V 1h10' 89
SPAGHETTI AGLIO ORSINO E POLPA DI RICCI ★ 22' 124
TAGLIOLINI AL FARRO CON SALSA DI PEPERONI E SALSICCIA ★★ 1h15' 45
VIALONE NANO AL VERDE CON VITELLO, PRIMO SALE E SOTTACETI ★V 40' 96

PESCI

BOCCONCINI DI SALMONE NELLO SPECK CON ORTAGGI AGRODOLCI ★ 40' (+2h) 51
CROCCHETTE DI ORATA, SALSA DI POMODORO, SPECK E PORCINI ★★ 1h30' 50
ROCCHETTI DI PESCE SPADA ALLA PAPRICA E CREMA DI ZUCCHINE ★ 1h 51
ROMBO, ASPARAGI DI MARE E BOTTARGA DI TONNO ★ 45' 90
SGOMBRO ALLA RUCOLA CON PESTO DI ERBE E OLIVE ★V 1h 50

VERDURE

CIPOLLE DI TRE COLORI CON CECI, PANE E FRUTTA SECCA ★V● 1h30' 79
CUORE DI BUE CON PATATE, BORRAGINE E TARASSACO ★V● 1h40' 79
INSALATA DI CAVOLO CAPPUCCIO, PEPERONI DOLCI E MIRTILLI ★V 30' (+1h) 55
LE CLASSICHE VERDURE RIPIENE LIGURI ★V● 2h 78
MELANZANE IMPANATE AL FINOCCHIO CON PANNA ACIDA E MIELE ★★V 1h (+1h30') 55
MELANZANE, SALAMELLA E RICOTTA DURA ★● 1h15' 79
NINFEE DI CIPOLLE CON MAIONESE DI MANDORLE E BASILICO ★V 1h30' 55
PESCHE E CETRIOLI RIPIENI DI STRACCIATELLA E 'NDUJA ★ 30' 79

CARNI E UOVA

CONIGLIO ALLE ERBE ★ 45' 104
FILETTO DI MAIALE AL CALVADOS CON PESCHE E PURÈ DI PATATE ARROSTO ★★V 1h 59
POLLO AL MIELE CON VERDURE CROCCANTI AL GINEPRO ★V 1h10' 59
TAGLIATA DI MANZO CON MAIONESE DI ALBUMI E SALSA DI ACCIUGHE ★ 35' 59

DOLCI E BEVANDE

BAVARESE DI FRAGOLE ★★● 40' (+6h) 104
BOMBOLONI AL GELATO DI ALBICOCCA ★★V● 1h20' (+8h30') 29

LE MISURE A PORTATA DI MANO

Per facilitare e rendere più svelto il lavoro in cucina, invece di usare la bilancia, dosate ingredienti liquidi e in polvere con tazze e cucchiai

BICCHIERINO DA LIQUORE COLMO
60 g di acqua, vino, brodo. 65 g di latte. 55 g di olio. 50 g di zucchero semolato.

TAZZINA DA CAFFÈ COLMA
80 g di acqua, vino, brodo. 70 g di olio. 70 g di zucchero semolato. 50 g di farina. 40 g di grana grattugiato.

CUCCHIAINO DA TÈ RASO
4 g di acqua, vino, brodo. 3 g di olio. 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato. 2 g di farina. 2 g di grana grattugiato.

BICCHIERE DA ACQUA COLMO
200 g di acqua, vino, brodo. 220 g di latte. 170 g di zucchero semolato. 130 g di farina. 160 g di riso.

TAZZA DA TÈ COLMA
240 g di acqua, vino, brodo. 250 g di latte. 200 g di zucchero semolato. 150 g di farina. 200 g di riso.

CUCCHIAIO DA MINESTRA RASO
12 g di acqua, vino, brodo, latte. 10 g di olio. 15 g di sale grosso. 15 g di sale fino. 10 g di zucchero semolato. 10 g di farina. 5 g di grana grattugiato.

MESTOLO RASO
120 g di acqua, vino, brodo. 125 g di latte.

PIZZICO 5 g di sale grosso. 4 g di sale fino. 3 g di zucchero semolato.

PUGNETTO 30 g di riso. 30 g di zucchero semolato. 25 g di farina.

CROSTATA CON SEMIFREDDO AI MIRTILLI ★★★● 1h30' (+3h) 28
FOCACCIA, GELATO E FRUTTA ★★V● 1h20' (+4h20') 29
GALLETTE CON CREMA DI MANDORLE ★V 30' 118
GELATO DI BURRATA ★VV● 25' (+2h) 72
GRANITA CREMOSA DI LAMPONE, ROSMARINO E GIN ★★ V● 1h 63
MERINGA CON GELATO DI LIMONE E CAPPERI ★★★V● 3h 28
MOZZARELLA IN CARROZZA DOLCE ★★V 50' 72
PLUM CAKE AL LIMONE E FRUTTI DI BOSCO ★★V● 1h10' 62
RIGATONI DOLCI CON POMODORINI E RICOTTA DI BUFALA ★V 1h 89
RISO E LATTE VARIEGATO ALL'AMARENA ★V● 1h (+4h) 63
SPRITZ COCKTAIL ★ 10' 16

L'ESSENZA DELLE COSE

Nella sua tenuta sugli Appennini, Caterina coltiva lavanda, rosmarino, elicriso. E spiega: «Prima di decidere che cosa piantare, ho studiato il territorio e ho scoperto che è una zona ideale per la produzione di erbe officinali che a questa altitudine crescono sane e forti. Anche senza acqua»

«Oggi abbiamo raccolto borragine, dragoncello e otto chili di fiori di tiglio da essiccare». Caterina Ravaglia va una volta alla settimana al Giardino delle Erbe di Casola Valsenio per imparare come coltivare le piante officinali, prodotto principale della sua azienda agricola. A ventisette anni, di cui undici passati sulle passerelle delle fashion week di Parigi, Londra, New York, ha più o meno deciso cosa farà da grande: l'imprenditrice agricola, oltre a firmare un marchio di accessori fatti con artigiani toscani (*@katecatemilano*). Mentre finisce di ristrutturare il casale a Marradi, sull'Appennino tosco-emiliano, ha preso la patente per guidare il trattore e ha appena finito il corso di tecnico agrario alla Fondazione Minoprio, nel Comasco. Per Caterina il rapporto con il territorio è cruciale: «Questo angolo di Mugello è molto selvaggio, e ci abita una piccola comunità che ha scelto di stare lontano dal cemento e dalla città. Nessuno conosce Marradi a parte i pasticcieri per i marroni Igp. Anche quelli di Marchesi a Milano arrivano dai nostri castagneti secolari». E continua: «Quando ho deciso di mettere a produzione i terreni, mi sono guardata intorno per capire cosa e come funziona qui. Non si può turbare l'ambiente né l'economia di un posto. Nei dintorni ci sono diverse aziende di oli essenziali, così ho optato per coltivare lavanda, rosmarino, elicriso, che, a settecento metri di altitudine, crescono bene senza fertilizzanti né irrigazione». Ma sta già pensando di ampliare all'echinacea e al vetiver, che in Toscana ha una tradizione centenaria. Viene spontaneo chiederle se ha un orto. «No» risponde, «quando sono qui voglio pulire il bosco, curare le mie piante e le mie arnie (ne ha dieci); se ho bisogno di verdure buone, le compro dal contadino che vive accanto con la moglie e un cavallo. È una piccola comunità, ognuno ha il suo ruolo». SARA MAGRO